

令和7年5月

食育だより

ぽけっとランド赤羽保育園

保育士 清水 裕太

栄養士 岡田 尚大



新年度がスタートして、早くも一ヶ月が経ちましたね。子ども達も少しずつ生活に慣れ、青空の下で元気に身体を動かして遊んでいる今日この頃です。気持ち良い風が吹き、過ごしやすい季節になりましたので、5月も季節や自然を楽しみながら元気に過ごしていこうと思います。



☆みなさん疲れていませんか?!☆

春は生活環境が大きく変化する季節です。期待や不安で緊張が続き、

GWの連休でその緊張が緩み「なんとなくだるい」「やる気がでない」という気分の落ち込みは、一般的に5月病と言われています。

子ども達も普段と違う環境には、期待と不安がいっぱいで体調が崩れやすい季節です。特に春から初夏にかけては、寒暖差が激しく、気圧も不安定な時期です。

ですが安心してください。「なんとなくやる気がでない」「朝起きるのがつらい」。そんな時は無理をせず、生活の中で小さなセルフケアを取り入れる事で、少しずつ回復へ向かう事ができます。

・今回はそんな栄養素がしっかりと摂取する事が出来るおすすめレシピも掲載致します！

◎バランスの取れた食生活を意識する

疲労回復には睡眠や休養はもちろん大切ですが、栄養もかせません。

身体がだるい時には「**ビタミンB群** **タンパク質** **糖質**」をバランス良く摂取する事が大切です。



◎睡眠の質を上げ、しっかり休養する

・睡眠の質を上げるといって難しく聞こえますが毎日できるだけ同じ時間に布団に入り暗くして寝るなど眠りやすい環境を整えましょう夜寝る前にテレビやスマホを使いすぎないように気を付けよう。

☆なぜ暗くして寝ると良い効果があるの?!☆

人間には概日リズムと呼ばれる規則正しい周期的リズムがありこのリズムに合わせて成長ホルモンやメラトニンなどのホルモンが分泌されています。成長ホルモンは、寝入ってから1～2時間後の初めに現れる深い睡眠のときにたくさん分泌され、骨を伸ばす、筋肉を増やす、新陳代謝を盛んにする働きがあります。またメラトニンは、脳の松果体から分泌されるホルモンで、夜暗くなると分泌が増えます。「メラトニン」は、入眠の1～2時間前から分泌し始め睡眠を促します。一方メラトニンは光によって分泌が止まりますので、夜寝るときには暗くし、朝お子様が起きたときには、日の光を浴びるように促しましょう。お子様がなかなか起きられない場合は、カーテンを開けて部屋に日の光が入るようにするのも、すっきり目覚めさせるポイントです。

