

KIDS SMILE LABO JOURNAL

Vol.34
2024
APRIL
TAKE FREE

“キッズ スマイル ラボ ジャーナル”

KIDS SMILE LABO が発行するフリーペーパー。普段 SNS でしか見られない保育園の子どもたちの様子や、子育てに関する情報等、最新情報をお届けします。



KIDS SMILE LABO の 1 枚。

副園長の森誉さんが選んだ、とっておきの1枚を紹介します！

“始まりの4月 確信の4月”

ラボの新しい一年が動き出して
「進級」というんだか一つ大きくなるらしいイベントを受け止めている子どもたち
どんな一年になっていくかはまだ分からないけれど
ラボで過ごすみんながその時々心動かして
きっとラボらしい一年が築かれていく

年長のふたりが思いきりやってみせてくれた

ああ、大丈夫

今年も最高の一年になりそうだ

photo & text by morimori

JOURNAL TOPIC

- 01 KIDS SMILE LABO CLASS NEWS
2024年度がスタート！進級して1ヶ月の子どもたちの様子です。
- 02 あまくない砂糖のはなし
イライラしやすい子、疲れやすい子、それって砂糖に原因があるかも。
- 03 スタッフより新年度挨拶と Q&A
KIDS SMILE LABO に新しい仲間が加わりました！

kidssmilelabo.com

@kidssmilelabo

KIDS SMILE LABO

@kidssmilelabo

@KIDS_SMILE_LABO



from KOMOREBI <0歳児>



ワクワク！ドキドキ！新しい生活

今年度のこもれびクラスは、2名のお友達が仲間入りしてスタートしました！初めてお父さんお母さんと離れることになった生活に涙してしまうこともありましたが、今では笑顔をたくさん見せてくれるようになりました。また、担任の姿が見えると満面の笑みで駆けよってきてくれたり、反対に見えなくなると悲しそうにする姿が見られたりと、信頼関係も少しずつ築けてきているのを感じ嬉しく思います。

天気の良い日は散歩にも出掛けています。初めて芝生に降りた時は、草や土の感触に何ともいえない表情で保育者に抱っこを求めていましたが、慣れてくるとあちらこちらに探索を開始！花や虫を見つけると、興味津々に手を伸ばす姿も見られました。

給食では、ラボ名物ともいえる「煮野菜」を食べます。ゴロゴロ大きな煮野菜に戸惑う子も多い中、2人は初日からたくさん食べてくれています！

今までとはまるで違う環境に刺激たっぷりの毎日を送っているこもれびさん達。これからも様々な初めましてに出会うのが楽しみですね！子ども達の気持ちに寄り添いながら、共に楽しみ、成長を見守っていききたいと思います。

文 あやや

from SOYOKAZE <1歳児>

水たまり！どろんこ！だーいすき！

6名でスタートしたそよかせさん。同じ乳児室で1年過ごしてきた事もあり、私たち保育者の事も自然と受け入れ慣れてくれ、毎日かわいい笑顔に包まれとっても嬉しく、楽しく過ごしています。

昨年度は雨が降ると室内で過ごす事が多くありましたが、1歳児クラスになるとレインウェア姿に変身してお散歩へ出かけるが増えます。道中にある水たまりは楽しみの1つ。見つけるとウキウキして、入らずにはいられません。路肩にある小さな水たまりでさえ、発見すれば駆け足で寄って行き、見逃さずに全てちゃぶちゃぶ！と足踏みして楽しんでいます。

雨上がりの広場にできる大きな池の様な水たまりを目の前に、子ども達もバギーの中から「あっ！あっ！」と指差して興奮気味に教えてくれ「早く遊びたいよ！」と言っているかの様。力強く足踏みして水しぶきが顔にかかった時の固まった表情。端から端まで何度も行ったりきたりしては笑顔と笑い声が響いています。そーっと手で触れ、指先から水の感触を味わったりと遊び方も様々です。

自分のお腹に水をかけて洋服が濡れているのを不思議そうに観察したり、桶に入っている水を次から次へとひっくり返して「ないねー？」と空っぽになった事を教えてくれたり、たんぼぼを浮かべてみたり...1人1人が自分の遊び方を見つけ夢中になっています。水に触れている時の子ども達のキラキラした目、これからもたくさん見れそうです！

文 れいちゃん



GLASS NEWS

from NOBANA <2歳児>



初めまして恩曾川

進級し、大きな部屋にやって来てお兄さん・お姉さんになったんだ！と自信に満ち溢れているのぼなさん。

先日、恩曾川までバスに乗り鯉のぼりを見に行ってきました！進級してから「やねよ〜りたか〜い」と鯉のぼりの歌を何度も歌い、何色のバスに乗るのだろうか、とずっと楽しみにしてきたバス散歩。初めてのバスの車内では、広告や車窓からの景色にワクワクしている姿が見られました。

バス停に着き、恩曾川を目指し歩いていると鮮やかなこいのぼりを発見！「鯉のぼりだ〜！」「目のないやつもいるね」とキラキラした瞳で空を泳いでいる様子を見つけていました。

川まで歩く道中でもお花を見つけたり、川に泳いでいる本物の鯉を見つけたりと、新しい物に会っては心を動かす姿が見られましたよ。

いよいよ河原に到着し、川遊びの時間。

「冷たい！」と水の冷たさに触れ、網を片手に散策開始！

川の中を進んでいくと、エビ、メダカ、アメンボなど沢山の生き物を見つけじっくりと観察しました。

また、水を汲んで川の植物に水をあげ、「沢山飲んでね〜！」とお裾分けしてあげる優しい姿がありほっこりする場面もありました。

全身を使って楽しんだ後、LABO に向けまたバスに乗ると、ウトウトと眠たそうな姿もあり、自然の中で頭や身体、心を一杯動かし遊んだのだと嬉しく思いました。

「もう一度行きたい！」とリクエストの声があったので、もう一度恩曾川へ行く計画を立てました。

(その後、2回目の恩曾川へ行きました！エビとザリガニを捕まえて、飼育することになりました。今後どんな子どもたちの様子が見られるか楽しみです。)

from MINAMO OZORA DAICHI <3・4・5歳児>

CLASS NEWS



やってみたいをカタチにする一年のスタート

4月、総勢16名と人数が増えた水面大空大地。水面大空さんは身の回りのことを進んで行おうとしたり、大地さんは午後のおやつ準備を手伝うなど、一つ大きくなったことを自信に、日々の生活を生き生きと過ごしている様子がみられました。

KIDS SMILE LABOでは子どもも大人も「やってみたいをカタチに」が大きなテーマの1つ。4月早々、年長児が「やってみたい」と話していたピクニックを計画し、給食をお弁当箱に盛り付けて桜が咲く広場まで届けてもらいました。

盛り付けられたお弁当箱を見て「美味しそう!」「はやく食べたい!」と話し待ち切れない様子で準備を進めました。食べ始めるとみんなの期待通り「美味しい!」と、友達との会話を楽しみながら、おにぎりやおかずを頬張っていました。外で食べる食事は格別だったようで、帰り際には「またしたいね!」と口々に話をする子どもたちでした。

新年度を迎えて、新しい環境に不安を感じている子もいましたが、4月の1週目にピクニックができたことで、水面大空大地で過ごすことに安心したり「ラボって楽しいね」という気持ちを感じられたと思います。次の日の振り返りでは「お弁当が美味しかった」という感想の他に、「みんなで〜...」と水面大空大地で過ごした時間の温かさを思い出すような言葉も聞くことができました。

「やってみたい」という想いは好奇心から始まり、そこに思考力を養う機会があったり、仲間を繋ぐ力があると信じています。子どもたちだけでなく、ラボで共に過ごす大人たちも「やってみたい」をカタチにし、ワクワクする1年間にしていきたいです。

文 れいじくん



今月のコラム
column

1年生になったら

我が家の3きょうだいの末っ子が、ラボを卒園して1年生になりました。一緒に手を繋いで行き帰りしていた日々から一変、いつてらっしゃいと背中を見送り、帰りを待つ毎日になります。巣の中でせせせとお世話していた雛が、自分の力で飛び立つような感覚に嬉しさと寂しさが交じります。

入学式当日から教科書の名前書きや書類の記入、名札の付け方の練習などなど、慌ただしさを感じながら迎えた登校初日は、こちらの心配をよそに、上級生たちに優しく迎えられ、ルンルンで帰ってきました。

ラボで培ってきた好奇心と探求心で、新しい環境を楽しむ力が備わっているんだろうなと逞しさを感じます。

5年生になったお兄ちゃん、3年生になったお姉ちゃんの影響も大きく、学校でのルールや給食のメニューについて教えてあげている姿に、きょうだいの成長も感じたりしています。

そんな我が家の5年生と3年生、過去には度々、ランドセルの中から大量に押し固められたプリントが発見されたり、色鉛筆や絵具が行方知れずになったり、予備用の鉛筆1ダース分を全部削る珍事件を起こしたりと、まだまだ心配なことも多く、末っくんがすでにその片鱗を見せ始めています。今回は早期に食い止めなければ!!

巣の中の雛はいきなり飛べるわけじゃなく、まだまだ飛び立つ練習を一緒にさせてくれるようです。そんな小学生という時期を一緒に楽しんでいけたらいいなと思う今日この頃です。

文 卒園児保護者 ゆうゆ



あまくない砂糖のはなし

こんなタイトルの映画もあるほど、現代のわたしたちの生活に密着している『砂糖』
朝食に手軽にとれるシリアルや菓子パン、毎日何気なく摂取しているお菓子やジュースなど、子どもたちにとってはとても魅力的なものばかりですね。
しかし、その一方で野菜などの自然の甘味では物足りず、甘いものや濃い味の食事しか好まなくなったり、偏食の原因になることもあります。
今回は『甘いもの』の持つ影響力と、注意していきたい砂糖の取り方についてお伝えしていきたいです。
※砂糖とは精製された白砂糖のことを表しています

子どもからは「かおちゃん」の名で親しまれている、KIDS SMILE LABO の園長。
15年の保育現場経験を経て、保育園 KIDS SMILE LABO を開園。趣味の畑作業を通して、日常的に自然に触れ、「地域」「家族」「自然」「仲間」と繋がることを自身のテーマとして日々追究している。

保育園 KIDS SMILE LABO
園長 松下 かおる

WHO の新しいガイドラインでも警告

WHO の新しい（2015年に砂糖摂取量ガイドラインを改訂）ガイドラインは、成人と子どもに対し、1日の遊離糖類の摂取量を総エネルギー摂取量の10%未満に減らすことを推奨しています。さらに5%以下、つまり1日あたり約25グラム（小さじ6杯）未満に減らすと、さらなる健康上の利点が得られるとされています。
1日に25gの砂糖をイメージできますか？ 25gの砂糖はティースプーン6杯分または、角砂糖6個分になるそうです。またWHO健康開発栄養局の局長フランチェスコ・ブランカ博士曰く「遊離糖の摂取量を総エネルギー摂取量の10%未満に抑えると、過体重、肥満、虫歯のリスクが軽減されるという確かな証拠がある」とのことです。
この1日の摂取量はかなり意識しても、知らず知らずのうちに越えてしまう量になっています。
WHOがこのように砂糖に対しての基準を設けたのも、砂糖が私たち人間に様々な影響を及ぼすことがわかっているからだと思えます。



〈参考資料〉 <https://00m.in/VgFBj>

STEP 01 どうして砂糖を取りすぎるといけないの？

砂糖は摂取するとすぐにエネルギーになるため、身体が元になります。私たち大人も疲れた時に甘いものが食べなくなるというのはこの為ですね。
しかし、接種すると血糖値が短時間で上昇するため、血糖値を下げようとインスリンが急速に働き、もともとの状態よりも低血糖になってしまう傾向があるようです。この時、急激に血糖値が乱れることにより疲労を感じ、イライラし始めるのです。そしてまた脳が砂糖を欲するため、要求を始めます。
子どもたちの場合、この状況になると上手く言葉にできず、ぐずったり、暴れ出したり、泣き出してしまふことがあるようです。
さらに、砂糖を代謝する時、ビタミン（特にB1）とカルシウムを伴うため、体内から不足していきます。これが、慢性的な疲れとイライラを作り出していくと考えられています。

STEP 02 砂糖にも依存症がある？

砂糖にも**依存症**があるのはご存じでしょうか。「依存症」というと、たばこやお酒・薬物・ギャンブル・スマホやゲームを連想したり、かなり強い印象を持ちますよね。自覚がないという人も多い砂糖依存症は「**砂糖中毒**」などとも言われています。依存症はすべて、脳が同じように反応しているようで、砂糖は「マイルドドラッグ」と呼ばれています。
人間を含めて動物は、気持ちが良い事や快楽が、行動する際の重要な動機になるそうです。快感は意欲を生み、活動的になり、気分がハイになり、幸福感が得られます。
快楽が生じる仕組みは脳にあり、「脳内報酬系」と呼ばれ、脳内報酬系は、ひとたび快感を得ると、次はもっと多くの刺激がないと快感を得にくくなってしまいます。「甘いものを食べる→幸せになる」というサイクルを脳が覚えてしまうと、快感を得るためにまた、甘い物を欲するようになります。
そして、その刺激がなくなると落ち着きがなくなったり、不安やイライラを感じるようになります。
常習化すると少量の甘いものでは満足できなくなり、どんどん量が増えていくこともあるので注意が必要になります。
〈参考資料〉 https://www.fmu.ac.jp/univ/daigaku/kouhou/vol_27.pdf

STEP 03 飲み物は大丈夫？

子どもたちはジュースが大好き。KIDS SMILE LABO で毎年手作りする梅ジュースも、子どもたちが目を輝かせて飲んでいました。（夏季限定！完売し次第終了です）
しかし、市販のジュースには砂糖や人工甘味料が多く含まれているため、習慣的に飲むことはお勧めできません。果汁100%ジュースや野菜ジュースなら問題ないのでは？と考えている方も多いと思いますが、これらのジュースにも糖類は多く含まれているので、気を付けていきたいですね。
冷蔵庫にジュースを常備しているというご家庭はかなり注意が必要になります。（子どもたちは冷蔵庫にジュースが入っていることを、ちゃんと知っていると思いますよ）
これから暑くなる季節がやってくると、スポーツドリンクや乳酸菌飲料も手に取る機会が増えてくると思いますが、このジュースにも同様に多くの糖類が含まれています。
砂糖のとりすぎを控えるためにも、子どもたちの水分補給や食事の時の飲み物は、お茶もしくは水に限定したいですね。（カフェインの入っていないお茶にしましょう）
KIDS SMILE LABO で飲んでいるお茶は、麦茶です。麦茶の原料である大麦、ハト麦には、ナトリウムやカリウムといったミネラルが含まれています。ミネラルは身体のはたらきを正常に保つ上で必要な栄養素になっていますので、子どもたちにおススメです。
〈参考資料〉 <https://00m.in/sWjQE>



〈タマちゃんの麦茶〉
KIDS SMILE LABO で使用している麦茶です。
佐賀県産大麦100%で煮だし・水だしどちらでも使える
焙煎 / 粉碎されている美味しいタマちゃんの麦茶です。

STEP 04 子どもにとってのおやつとは

子どものおやつは『第4の食事』ともいわれ、3食の食事だけでは不足しがちな栄養を補うために必要だといわれています。しかし市販のお菓子などの甘いものは、間食には手軽で便利なのですが、お菓子によっては砂糖がたくさん含まれているので、「エンティカロリー」と言われています。
エンティカロリーとは、高カロリーなのに身体にとって必要な栄養がほとんど含まれていない状態のことを言います。さらに市販のお菓子は糖分や塩分、トランス脂肪酸を多く含むものも多いため、注意が必要になってきます。
最近では、人工甘味料を使ったお菓子も多く販売されています。カロリーオフ・糖質ゼロなどと謳われているものなら問題ないと考えがちですが、甘みの強い人工甘味料は味覚を狂わせる可能性が指摘されているそうです。

また、砂糖などを摂取したら脳が満腹感を感じるといわれていますが、人工甘味料だとその指令がいかず満腹感が得られない為、食欲が増進してしまう可能性もあるようです。
小児肥満につながるリスクも考えられますので、人工甘味料の入ったお菓子も控えたほうが良さそうです。
※2023年5月人工甘味料についてWHO（世界保健機関）からガイドラインが発表されWHOは人工甘味料を推奨しないと発表されました。

また、甘いものがおやつになると美味しいからといって、ついつい食べ過ぎてしまう可能性があります。甘いものでお腹が満たされてしまう子どもたちは、本来食べてほしい食事を食べなくなります。

この甘いものを中心とした食生活を続けると、必要な栄養が不足して子どもの成長や発達を阻害してしまうリスクも考えられます。市販のお菓子を子どもたちに渡す時には、大人が1回分の量を見極めて提供し、子どもが欲しがってもそれ以上渡さないことが、とても重要なポイントになります。また、市販のお菓子の購入をする際には、どのようなものが入っているのか？ということを確認するために『食品表示を見る』ということも意識していきたいところです。原材料は、多く含んでいるものから順に記載されていますので、確認することで、どのくらい多くの糖類が使用されているのか知ることができると思えます。原材料の最初の方に「砂糖」と記載されている場合は注意してください。

子どもたちのおやつは、KIDS SMILE LABO でお馴染みのおにぎりでもよいのですが、その他、果物や砂糖が添加されていないドライフルーツ、チーズや小魚、咀嚼を促す昆布やスルメなどもおススメです。

どのようなおやつにしたら良いかわからないという方は、KIDS SMILE LABO KITCHEN の Instagram から手作りおやつをチェックして、ぜひ挑戦してみてくださいね。



▶ 手作り鮭フレーク



▶ お豆腐ドーナツ



▶ 苺のヨーグルトマフィン

KIDS SMILE LABO KITCHEN

保育園KIDS SMILE LABOで毎日子どもたちに提供している給食は厚木で育った旬の野菜、無添加調味料を使用して安心安全に、そして見て美しい食べて美味しい給食を2343FOODLABO監修のもと、調理をしています。

詳しい作り方は
QRコードをCHECK!



砂糖もたらす影響力は伝わりましたでしょうか。しかし、普段食べる手作りのお菓子や料理にも砂糖を使用する事があると思います。同じ甘さを持つものでも、代用品について知ることで、白砂糖を使用するのか、それともそれ以外の甘味料にするのかを選択できると良いと思いますのでご紹介いたします。
参考資料 <https://kyohare.jp/blog/2302/>

メープルシロップ 楓の樹液のみでつくられています。ミネラルやポリフェノールといった栄養素が含まれていることに加え、カロリーの低さも特徴です。	ラカンカ糖 ラカンカとは、砂糖の約300~400倍の甘みがあるといわれている中国生まれの果実「羅漢果（ラカンカ）」のことで、食物繊維が含まれています。	黒砂糖 サトウキビのしぼり汁をそのまま煮詰めたもの。オリゴ糖が含まれていて、腸内の善玉菌を活発にします。ビタミンB群、B2、亜鉛、鉄分、ミネラルをはじめとした栄養素を非常に多く含んでいるのですが、黒砂糖の独特な風味があります。
ココナッツシュガー ココヤシの樹液を使った甘味料です。血糖値の急激な上昇を抑える効果があるとされる低GI値食品。また、カリウム、マグネシウム、亜鉛、鉄などのミネラルやビタミンB群が豊富です。	はちみつ ミツバチが巣に貯蔵していた花の蜜を収穫したものです。ビタミン類だとビタミンB1、B2、葉酸などで、ミネラル類は、カリウムを多く含んでいます。 (1歳未満の乳児は腸内環境が整っていないため、はちみつに含まれることがあるボツリヌス菌が、腸内で繁殖して毒素を出し、乳児ボツリヌス症をおこすことがある為、与えないようにしましょう)	てんさい糖 LABOでも使用しています。「甜菜（てんさい）」とは、「サトウダイコン」「ビート」とも呼ばれる野菜から抽出されています。栄養豊富とされるオリゴ糖やカリウム、カルシウム、リン等のミネラルが含まれています。
きび糖 LABOでも使用しています。サトウキビが原料になっています。カリウム、カルシウム等のミネラル分を多く含んでいます。同じミネラルを大量に含んでいる黒砂糖ほどクセがありません。	甘酒 LABOでも使用しています。甘酒は、米麹や酒粕を原料に麹の発酵を利用してつくられています。甘酒はブドウ糖や必須アミノ酸、ビタミンB群や多種類のミネラルと水分を含むため、飲む点滴と言われています。特に米麹甘酒は砂糖が無添加でノンアルコールのため、子どもからお年寄りまで、またアルコールが苦手な人も飲むことができます。	みりん LABOでも使用しています。本みりんは、もち米、米麹、焼酎（又はアルコール）を主原料とし、60日程度室温で熟成したのから作られます。炭水化物、たんぱく質、ビタミン・ミネラルは銅とマンガンの成分が多く含まれています。

甘いものに頼らず 心を落ち着かせるには

大人の私たちの日常にも深く入り込んでいる甘いもの、それがないと心が落ち着かないという方もいるかもしれません。人の心を落ち着かせるには、『セロトニン』『オキシトシン』『ドーパミン』『ノルアドレナリン』という神経伝達物質をうまくコントロールすることが大切になってくるようです。



セロトニン

「安定のホルモン」とも呼ばれており、精神を安定させたり心を平常に保つのに役立っています。食欲のコントロールにもひと役買い、睡眠を促すメラトニンにも関わりのあるホルモンだということです。

オキシトシン

「幸せホルモン」と呼ばれており、不安感や恐怖心を和らげて安らぎを与え、優しい気持ちにさせてくれます。ストレス軽減や免疫機能アップなどの効果の他、社交性や認知能力を高める作用があるともいわれているそうです。

ドーパミン

「やる気や喜び、満足感や幸福感を感じる」物質です。さまざまな行動の原動力になるやる気を促し、幸福感を高める働きを持ちます。仕事や学習に必要な情報を記憶・処理する「ワーキングメモリー」にも影響を与えるため、分泌が促進されると効率アップにもつながるそうです。

ノルアドレナリン

少しの緊張感を伴うような活動や集中力と関係するといわれています。このホルモンが適度に出ている状態では、脳が活性化し、判断力、集中力が上がり、能率的にものごとをすすめられます。緊張感は、できれば避けたいという方もいるかと思いますが、成長のためには欠かせない要素だということです。

一方で…

ノルアドレナリン量が過剰になると…

不安や恐怖、焦燥や取り乱す状態が出現し、代謝物であるアドレナリンも増えることで、頻脈や冷や汗などが出現し、その不安や焦燥は助長されることになるということです。イライラや頭痛を改善するには、セロトニンやオキシトシン、ドーパミンの分泌を促し、ノルアドレナリンの過剰な分泌を抑えることが鍵になってくるようです。



Point!

少し難しい話になりましたが、これらの物質は、運動やスキップ、食事でもコントロールすることができるようです。また、甘いものを1週間絶つことで、糖質依存の体質から改善されていくそうです。子どもたちが糖質に頼らない身体を作るには、大人の提供の仕方やサポートが不可欠になります。

栄養バランスの良い食事は 心と身体を整える

まとめ

先ほどご説明した心を落ち着かせてくれる「セロトニン」や「ドーパミン」の分泌を促すサポートしてくれる成分は、トリプトファンと亜鉛。トリプトファンは必須アミノ酸のひとつで、乳製品や大豆製品、魚や卵、ナッツ類やバナナに多く含まれています。ヨーグルトや納豆などの発酵食品は、タンパク質も含まれるうえ腸内環境を整えてくれる優れものです。

また、亜鉛はカキやレバー、卵や乳製品に多く含まれている栄養素です。小さな子どもたちには食べにくい食材もありますが、肉類では鶏肉、豚肉などにも含まれていますので食べやすい食材や調理法を見つけてみてくださいね。また、セロトニンなどを作るために必要になってくるのが、ビタミンB6やマグネシウムなどになってきます。様々な栄養素が必要になってきますので、バランスの良い食事を心がけていきたいですね。

一方、イライラの原因となる過剰なノルアドレナリンを抑制するには、糖質をとり過ぎず、ビタミンやミネラルをとることが大切になってきます。野菜をたくさん食べて、ごはんや甘いものをとり過ぎないようにしていきましょう。

保育園時代を過ごす成長真っ盛りのお子どもたちにとって、毎日の食事の影響は大人のわたしたちが考えているより大きなものです。わたしたちの身体をつくる材料は、体内には存在しません。

脳、筋肉、血液、内臓、皮膚、骨などの材料はすべて、食べ物に含まれる栄養で作られています。

LABOではしっかりと朝ごはんを食べてきていただくことをお伝えしています。

手軽にとれる朝食であるパンは、菓子パンには多くの砂糖が入っているのは言うまでもないのですが、5枚切りの食パンにも角砂糖1~2個ほど入っています。そして、パンは消化が早いのですぐにお腹が空いてしまいます。

次に、シリアルを朝食とするご家庭も多いと思いますが、一般的なシリアルは甘すぎる物が多く、糖質が高いので提供するには量を守る必要があります。子どもたちに提供するのであれば、「大麦」「小麦ブラン」「オートミール」などに変更するのも良いでしょう。

脳の神経回路の8割が3歳までに、そして9割までが6歳に完成するとも言われているこの大切な時期に、手軽に提供できる甘いものの食事にしてしまうのは、とても勿体ないと感じます。週に2日からでも、ごはんとお味噌汁の朝ごはんにしてみるなど、和食中心の食事を取ることで（また白米を雑穀米にすることで食物繊維・ミネラル・ビタミンの3種類で）

ミネラルの具体例としては、マグネシウム・カルシウム・鉄・カリウム、ビタミンはビタミンB1やビタミンB6などが挙げられます。食べ物から栄養を吸収し、心も身体も育てていきたいですね。また、朝食に果物を1つ加えることでビタミン補給もできるのでおススメです。（リンゴ、ベリー類、柑橘類など糖質が少なめのものを選ぶこともポイントです）

とは言っても保育園時代は保護者の方も毎日忙しいと思いますから、日々できることから、ご家庭で少しずつ取り入れてもらえたら嬉しいです。

MEGURU文庫に『子どもの食事50の基本』という本を置いておきます。

日々できることがわかりやすく書いてありますので、ぜひ参考にしてみてください。 オススメ書籍コチラです

