



# ほけんだより 1月号

2021年1月4日  
いちご保育園  
看護師 星野

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？ コロナ禍で外出を控えていた方も多いかと思います。コロナに負けず、子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年も宜しく願いいたします。

**1年間健康な体でいるために食生活を是非見直していただきたいと思います！**

まずは朝食！「朝食は金」「朝食は王様のように」などの諺があるように、朝食はとっても大切です！朝は忙しくて朝食がおろそかになってしまいがちですが工夫をして簡単に用意できるようにしましょう。

## 工夫3箇条

1. 下ごしらえで手間いらず  
夕食の準備をするときに一緒に切ったり茹でたりしておく。夕食の残り物でもOK！
2. 調理しなくてもいいものを用意  
チーズや果物を用意しておく。
3. パターンを決めて悩まない  
毎日お決まりのパターンを決めて一品ずつ変えてレパートリーを増やしていく

## 朝食を抜くことのリスク

朝食を抜くと**集中力が低下しケガをしやすくなったり学習能力が低下**したりします。

まだ小さいから大丈夫と思っていないませんか？！今のうちからきちんとした朝食を摂っていないと朝食を食べられない体になってしまい将来学力の低いお子様になってしまう確率が上がってしまいます。成人してからも生活習慣病（**高血圧・脂質異常症・糖尿病**）のリスクが上がります。

また、パンだけご飯だけではなく栄養バランスを意識したものを摂らなければ脳がうまく働きません。でも朝はどうしても忙しくて無理！！という方にお勧めの食材。卵・アボカド・納豆・バナナ・グレープフルーツ・ほうれん草など。是非、一緒にしっかりと朝食を摂って親子で健康生活を！！

## 年明け1番！職員全員コロナウイルス抗原検査を実施

陰性を確認してから保育園に入りました

