



クローバーだより

12月号

2017年12月8日
名古屋柳城短期大学附属
三好丘聖マーガレット幼稚園
堀 由香



♪♪♪♪♪ ♪♪♪♪♪ **クッキング** ♪♪♪♪♪ ♪♪♪♪♪

寝る子は育つ！

昔から言われている言葉ですね。でも、ただたくさん寝ればよいというわけではありません。睡眠時間の長さだけでなく、正しい生活習慣を作り適切な睡眠がとれるよう環境を作ってあげることも大切です。

睡眠はなぜ大切？…子どもの睡眠は心と体の発達と大きく関係があります。睡眠中には子どもの成長にかかせないホルモン（メラトニン）が分泌されます。このホルモンは、生後3か月から分泌され幼児期では最も分泌されるのが4～5歳といわれています。

成長ホルモン（メラトニン）の働き

- ①免疫力を強化する
（新陳代謝を高め、傷ついた細胞を修復する）
- ②筋肉を増やす
- ③骨を形成する役割
- * 食事や運動だけでなく睡眠を意識した生活リズムを作る事で成長ホルモンはより分泌されます。

深い眠りのコツは…深く眠る熟睡の状態（ノンレム睡眠）が大事です。寝室は子どもが眠りにつきやすいように、寝る時には部屋の電気やテレビを消すなどして部屋を暗くしてあげましょう。

また、日中に太陽の光を浴びて外で遊ぶ、食事、排泄など生活リズムのある生活をする事も夜にしっかり睡眠をとるために大切です。

睡眠時間はどのくらい？…1～3歳では12～14時間程度、4～6歳では10～13時間程度とされています。大人の適正睡眠時間が6～7時間なので子どもにとって睡眠がとても大切だということがわかります。

おやすみなさいの習慣作り…「眠ることは楽しい」という意識が、子どもの安眠につながります。絵本を読んでもらう、お気に入りのおもちゃを持って寝床に入る、今日あったことを話す…など眠る前に毎日同じことを繰り返す「入眠儀式」があると、精神的な安心へとつながりスムーズに眠りにつくことができます。その子にあった入眠儀式をみつけてみましょう。

ノンレム睡眠…体も脳も眠っている「脳の眠りの状態」です。深い眠りなので熟睡の状態でも揺り動かしても起きない、起きていても寝ぼけた状態になります。

レム睡眠…体は眠っているけど、脳が起きている状態です。まぶたが動いたり、夢を見たりするのは脳が起きているレム睡眠の時に起こります。



クリスマスやお正月など、楽しいことが続くと生活習慣が乱れがちになります。子どもの頃に身についた生活習慣は大人になっても変わりにくいといわれているようです。成長のためにも、栄養だけでなく睡眠も気にかけてみてくださいね。



いちごのチーズプリン
材料(直径5.5cm×高さ5cmのプリンカップ4個分)
クリームチーズ(室温に戻す)…100g 砂糖…30g
ヨーグルト…60g レモン汁…大さじ1/2 生クリーム…60ml
A:水…大さじ2、粉ゼラチン…1袋(5g)
いちごピューレ…50g(いちごを潰して裏ごしたもの)
飾り用のいちご、ミント、ホイップクリーム、チョコペン…各適量

- 1 クリームチーズを泡立て器でよく練り、砂糖も加えてふんわりするまで混ぜる。
- 2 ヨーグルト、レモン汁、生クリームの順に加えて、そのつどよく混ぜる。
- 3 Aを混ぜて耐熱容器に入れ、電子レンジ(600w)で10秒加熱して溶かし、②に加える。
- 4 ③の1/3量を取り分け、残りにいちごピューレを混ぜ合わせる。
- 5 プリンカップにサラダ油(分量外)を薄く塗り、④の1/3量を等分に注ぎ、冷蔵庫に入れて10～15分ほど冷やし固める。
- 6 ⑤の上から④のいちご入りの液を等分に注ぎ、冷蔵庫に2時間ほど入れて完全に冷やし固める。
- 7 皿に出し、リスに見立てていちごなどを飾りつける。しっぽは、オープンペーパーの上にチョコペンで描き、冷蔵庫で固めたものをプリンの側面に刺す。



《子育て相談》

自分の子育てにこれでいいのかな？と不安に思われた時、こんな時どうしたらいいのと思われた時にお話にいらっしゃいませんか？保育経験者がお話しさせていただきます。お電話で予約していただき、ご都合の良い日を決めさせていただきます。

TEL 0561-36-8373 お電話お待ちしております

