



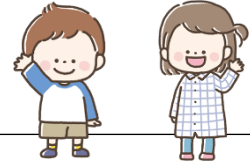
新年あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。今年はどんな1年になるのでしょうか？今年も元気に過ごす為に、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。本年もよろしくお願い致します。

寒い季節は、背中が丸くなっていたり、ポケットに手を入れて歩いたり、姿勢が悪くなりがちです。姿勢の悪い状態が続くと、猫背になりやすくなったり、体のバランスが崩れて転びやすくなったり、転んでしまった時にも大変危険です。

猫背になってしまうと出てくる影響

- ① 骨格のゆがみ
- ② ケガのリスク
- ③ 呼吸への影響
- ④ 集中力の欠如・イライラが増える
- ⑤ 運動能力の低下
- ⑥ 身長が伸びない
- ⑦ 肥満になりやすい

元気よく外を走ってみたり、遊具やアスレチックで上り下りやジャンプ等、体をたくさん使うと自然と体幹が強くなります。寒い時間帯は難しいですが、日中の日差しがある時間帯等に、体をたくさん動かしましょう。



食生活について再確認ですが、好きな食べ物を、好きなだけ食べていませんか？

おやつ

食事

乳幼児にとって、おやつは食事です。乳幼児の体に必要な1日の食事量は、1日3回の食事では十分にとれないため、おやつという副食を含めて、プラスαの食事が必要です。乳幼児にとっておやつは食事であり、エネルギー・水分などの補給をすることが目的で、大人のおやつと意味が違います。

おうちでの食事のポイント

ご飯は、ただ食べればよいというものではありません。下記のポイントを参考に、栄養面や量、食事環境も気をつけつつ、健康な身体づくりをしましょう。

1. 一人でなく、家族で食事をしている
2. 朝ご飯を毎日食べている
3. 偏りなく、いろいろな食品を食べている
4. 野菜を毎日食べている
5. 脂肪をとり過ぎていない
6. お菓子を食べ過ぎていない
7. 嫌いなものも食べている
8. 良く噛んで食べている



間食

以前は成人病と言っていた高血圧や高コレステロールなどが、最近では子どもにも症状が現れるようになってきました。肥満を防ぐためにも、おやつは食べすぎに注意しましょう。

- 1回量を決める
- 時間を決める
- 栄養バランスを考える
- 甘いものをとり過ぎない
- 出来れば手作りで！
- 固く、良く噛める物が良い
- おやつは1回の食事（副食）である

