

# 3月みるくだよ！

## vol.46



お花屋さんにはやわらかな春の色合いの花が並び始めました。この時期になると、卒園式を目前に控えた年長さんたちが、頼もしく輝いてきます。小さなクラスの子どもたちも「次は〇〇組だよー（一つ上のクラス）」と、お兄さんお姉さんになる嬉しさを満面の笑みで伝えてくれます。新型コロナの影響が大きかった一年でしたが、子どもたちも保護者のみなさまもみんなが頑張りました。新しい春がみなさんの元へたくさんの喜びを連れてきてくれるといいなと思います。

2月利用者数

延べ 22名

登録者数 186名

【朝ごはんの例】



納豆と前の晩のハンバーグ

納豆と前の晩の鶏大根

前の晩のスンドリヤ

前の晩のお替り分の納

一皿そのものを食べないで朝に回すと満足感がなかったので、自分流にアレンジしてみました。

大人から子どもまで、誰でもできる！

### 親子でスッキリ！ 時間栄養学のススメ

体内時計を考慮に入れた栄養学のことだよ！

「最近子どもがぼちゃぼちゃしてきたのですが、子どもの食事のコントロールってどうすればいいのでしょうか」という声を聞きました。育ち盛りの子どもが食べたい気持ちをガマンすることなく（私も㊟）、ママもパパも一緒にスッキリできる方法…

ありました！オンラインセミナー受けてみました。そしてやってみましたよ！

やってみてね！

【結果】

対象：50代 女性

期間：R3年2月1日～2月15日

体重→1.2kg減少 腹囲→2.8cm減少

腰回りが楽になり、動きやすくなった。午後の眠気がなくなった。間食が少なくなった。血色がよくなった。

タンパク質は朝とる方が筋肉がつく！

相談してくれたママ、ありがとう！

しっかり食べるからエネルギー切れがなく、間食なしで午後まで集中力が続く！

### 「いつ、どう食べる？」→1日3食の時間や配分を変えるプログラム

やったのは管理栄養士の小島美和子さんが書いた「時間栄養学に基づいた、きちんと食べてベスト体重&ベスト体調を作る1週間プログラム」です。その中の大事な4つを2週間実践しました。それは

体内時計をリセットするよ

体温を上げるよ

#### ①朝食と朝の光で、燃焼スイッチ ON

いつもより10分早く起きて1時間以内に朝食を食べる

#### ②「ご飯+タンパク質」で燃焼モードを加速！

朝食にご飯1膳と、納豆、卵、豆腐、魚のいずれかを食べる。

ツナ缶やサラダチキンも！

#### ③脂肪蓄積時間帯に溜め込まない

夕食を20時までに終えて、その後は飲食しない。

#### ④朝↑&夕↓ダブル効果で脂肪燃焼アップ！

夕食のおかずを1皿分減らして、朝食に1皿分プラスする。

それぞれのおかずから少しずつ取って、翌朝に回しました

昼食は品数を多くしっかり栄養補給しよう。品数が少ないときは野菜100%ジュースでもいぞ！おやつは16時までに。16時を過ぎると脂肪に代わりやすくなるぞ！

### 震災から10年

### 確認！防災！

2月13日(土) 震度6弱



大きな揺れでした。みなさんご無事でしたでしょうか。我が家は地震対策が緩かった次男の部屋が、写真のようになってしまいました。本棚が倒れ、机の引き出しが飛び出し、ドアの脇に積んであった雑誌が崩れて入口をふさいでしまいました。体調不良児室ナースの家では、直そうと思いつつそのままにしていたゆるんだ食器棚の扉から食器が飛び出し、大変危険だったそうです。みなさまも今一度、防災対策のご確認をお願いいたします。



### 子ども予防接種週間 令和3年3月1日～3月7日



予防接種は順調に進んでいますか？体調不良や新型コロナウイルスの影響などでスケジュールがずれてしまった場合は、かかりつけの先生に相談しましょう。

日本小児科学会ホームページの「知っておきたいワクチン情報」では、多くのイラストを入れて、親しみやすくわかりやすい説明がされています。是非そちらもご参考になさってみてください。

【編集後記】2月は風の強い日や暖かい日があり、予報より早くスギ花粉が飛んでいるそうです。私も今年から花粉症本格デビュー。このお便りを書きながら(2/20)、2時間おきの点眼中です。トホホ

