



早寝

「寝る子は育つ」
は本当?!

早寝(睡眠)の効果

こころと体の疲れを回復させる
からだをつくる
心を強くする
頭をよくする



Point 1

睡眠中には、脳内で「成長ホルモン」と呼ばれる体を発達させるホルモンが、夜の10時くらいから活発に分泌されます。

体を成長させるためには、夜9時くらいには就寝することが大切です。

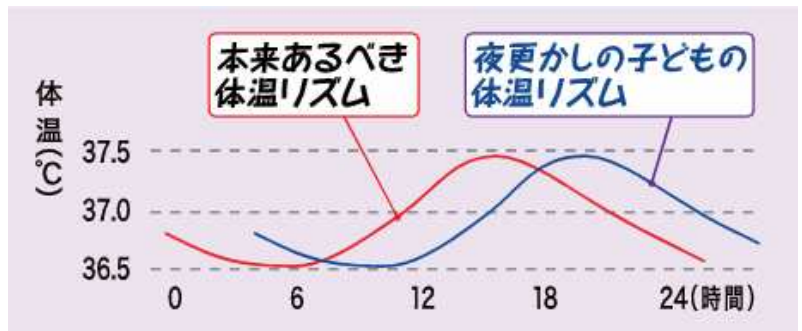
Point 2

人の脳は、睡眠中にその日起こったことや学習したことを繰り返し再生し、知識として蓄積しています。

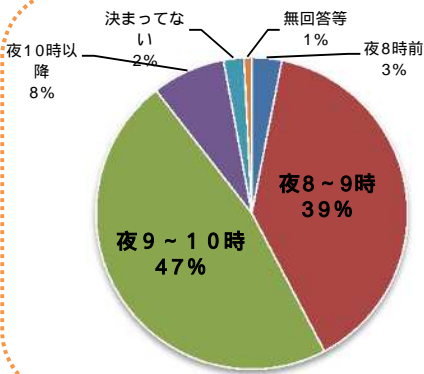
睡眠時間が短くなるとせっかく昼間に経験したことや勉強したことを復習できず、記憶に残らなくなると言われています。

遅寝をすると...

遅寝を繰り返すことで、睡眠のリズムが乱れ、体温が上昇するリズムがくずれます。体温が上がらず、ぼーとした状態で幼稚園や学校に行くので、午前中眠くて活動や学習に身が入りにくくなります。



出典:「早寝早起き朝ごはんガイド」 早寝早起き朝ごはん全国協議会



県東健康福祉センター管内の幼児の就寝時刻

夜9時前に就寝している幼児は約4割、夜9時～10時に就寝している幼児は約5割でした。少数ですが、夜10時以降に就寝している幼児もみられました。

出典：平成22年度「子どもと家族の食生活等実態調査」

まずは何時に寝るか決めてみよう!



早く寝るための4つのコツ

コツ1

早起き + 外遊び

朝早く起きて、朝日を浴びて、よく体を動かしましょう!
疲れて早く寝ることができます。

コツ2

テレビやゲームを消す時間を決める

テレビ等の光は脳を刺激します。寝る前1時間は消すようにしましょう。

コツ3

暗く静かな環境を作る

寝る時間が近づいたら部屋を暗くしたり、静かにすることで、寝付きやすくなります。

コツ4

生活時間を見直す

早く寝るためには、宿題や、夜ごはん、お風呂の時間を早くする等工夫が必要です。家族でルールを決めましょう。

とちぎごはん～春のレシピ～

関東平野の北端に位置する栃木県は、言わずと知れた農業王国です。肥沃な大地、豊かな水資源のほか、日照にも恵まれた穏やかな気候でさまざまな農作物が育まれています。

とちぎでとれた食材を使ったレシピをご紹介します。

にらのチヂミ



<材料(3人分)>

にら	1/3束	塩	ひとつまみ
鶏ひき肉	30g	水	80cc
小麦粉	大さじ3	ごま油	大さじ1
片栗粉	大さじ3	ポン酢またはしょうゆ	適量
じゃがいも	1/3個		

<作り方>

1. にらは5mm～1cmのみじん切りにする。じゃがいもはすりおろす。
2. 小麦粉・片栗粉を水で溶き、すりおろしたじゃがいもを混ぜ合わせて生地を作る。
3. にらのにらと鶏ひき肉を加えて混ぜる。
4. 熱したフライパンにごま油をひき、③を平らにのばして焼く。蓋をして焼き色がつくまで焼き、ひっくり返す。
5. 両面が焼け、生地が半透明になったらできあがり。
6. 食べやすい大きさに切り分け、お好みでポン酢やしょうゆをつけて食べる。



出典「栃木まるごと食図鑑」
(一社)とちぎ農産物マーケティング協会

アスパラと梅干しのささみフライ

<材料(2人分)>

アスパラガス	4本
鶏ささみ	4枚
梅干し	3個
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量



アスパラガス
10位
全国/ 28,600t
栃木/ 1,260t
(4.4%)

出典「栃木まるごと食図鑑」
(一社)とちぎ農産物マーケティング協会



<作り方>

1. アスパラガスは根本1/3くらい皮をむき、3等分に切り、硬めに茹でる。
2. ささみのスジをとり、観音開きにする。
3. 梅干しの種を取り、練りつぶし、に塗る。
4. のアスパラガスをささみで巻く。
5. 小麦粉、卵、パン粉をつけ、油で揚げる。
6. 食べやすい大きさに切り、盛りつける。

冷めても美味しいので、お弁当におすす
めです！
大葉やチーズを入れても美味しくでき
ます。

出典：「市貝町管理栄養士 愛のレシピ」
道の駅 サシバの里市貝で配布しています。