# もりもり元気だより

Vol.63

毎月発行：一般社団法人 健康応援隊
健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します

公式LINE →
毎月無料配信中

## 「お腹いっぱい」と「栄養十分」は別物

# 子どもの集中力は朝食でつくる！




子どもの脳は成長のために
多くのエネルギーと栄養を
必要としています。

脳を働かせるためには、
朝食の内容が大事！



＼おすすめの朝食／
たんぱく質食品を組み合わせよう！

| 【主食】 | | 【おかず】 |
|---|---|---|
| ごはん<br>おにぎり<br>パン | ＋ | 肉、魚、卵<br>納豆、豆腐<br>味噌汁　など |




「食べているから大丈夫」ではなく
「成長に必要な栄養は足りているかな？」
という視点で朝食を考えましょう！

一般社団法人 健康応援隊
食レンジャー
分子栄養学コーチング
中山未来

## 子どもの運動発達チェック

# バスタオルでゴロン遊び

単に転がるだけでなく、体の使い方の違いを遊びの中で
神経運動発達の視点で、観察してみましょう。







**やってみよう！**

バスタオル上に子どもは寝転び
寝返りができるように、親が
バスタオルを軽く持ち上げる
(左右両方から)



**こんなポイントで確認**

- 肘で支えて頭が持ちあがっているか
- 体幹のねじれに左右差はないか

**将来の正しい姿勢と歩行に
つながるサインを
チェックしてみましょう！**

一般社団法人 健康応援隊
ケアレンジャー
理学療法士
広瀬孝司