



# いつの時代も変わらない! 身体的成長の話!

身体的発達については、遺伝的要素が大きく関わります。この事を踏まえた上で子どもが「健やかにのびのび育つ」為に大切な事は、いつの時代も変わらない事ばかりです!



## コツがポイント

### 1 1日1時間の外遊びを目安に!

外で日光を浴びて遊ぶことは、食事と睡眠につながる大事なサイクルです。公園だけでなく「今日は郵便局まで歩いてみよう!」などお散歩でも立派な運動になりますよ。

### 2 夜の熟睡中に成長ホルモン!!

成長に欠かせない「成長ホルモン」は夜間の熟睡中、一定の決まった時間になるとたくさん分泌されます。お子様の体質や生活リズムにより異なりますが、21時前には眠りにつけると良いですね。



### 3 食事が大好きな子に!

成長の為にバランス良く食事を摂りたいものです。その当たり前を目指して、食事や食べることが大好きな子に育てましょう。無理強いせず、楽しい雰囲気づくり、食事環境など工夫していきましょう!



成長を手助け!  
栄養チェック!



#### アルギニン



成長ホルモンの分泌促進  
[鶏肉 エビ 大豆など]



#### ビタミンD



カルシウムの吸収を補助  
[きのこ類 魚類など]