

早寝・早起き・朝ごはん



子どもたちが元気に過ごせるよう、朝の健康チェックをしてみましょう。

朝の健康チェック

- 早寝早起きはしましたか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 歯みがきしましたか？
- 顔を洗いましたか？
- 排便はしましたか？

なぜ、早寝・早起き・朝ごはんが大切なの？

- ★ 「成長ホルモン」は眠っている間(午後 10 時～午前2時)に分泌されます。
 - ◇ 照明を暗くして、疲れた脳や体を早めに休ませましょう。
- ★ 毎朝太陽の光をあびることによって脳の働きを活発にします。
 - ◇ カーテンや窓などを開けて、決まった時間に起きるようにしましょう。
- ★ 朝ごはんを食べると、体温が上がり、体や脳のエネルギーになります。うんちのリズムも整えます。
 - ◇ 何かひと口でも朝ごはんを食べましょう。



やってみよう！食べやすい朝食の工夫

小さめおにぎりで、
パクっと！
混ぜご飯で、たんぱく質
や野菜も摂取



パンは、ひと工夫を！
パン粥・フレンチトースト
やサンドウィッチで食べ
やすく



ヨーグルトに、果物
やコーンフレークを
いれて、カルシウム・
ビタミン UP!



忙しい朝は、夕食の味噌汁やスープをサッと温めたり、夜のうちに下準備をしておきましょう。