

子どもの基本的な生活習慣の重要性②

子どもの健やかな成長には、十分な休養・睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動など規則正しい生活習慣が大切です。今回は、毎日の元気の源である朝ごはんについてお伝えします。

一日は朝ごはんから

朝ごはんは心と体にとって、とても大切です。朝ごはんは体を目覚めさせ、脳の働きを活発にします。脳の栄養源はブドウ糖です。朝食に、ご飯やパンを食べると、ブドウ糖が供給され、脳の働きが活発になります。睡眠中に減少してしまったエネルギーを補うためにも、朝ごはんは大切です。

また、みそ汁や野菜スープなどを摂ると、体温が上昇し、元気に活動する事ができます。体温が低いままでは、体に元気が出ません。さらに、よく噛んで食べることも大切です。『噛むこと』で脳が目覚め、『食べ物を消化しよう』と、内臓が活動を始めます。できるだけ、バランスの取れた食事を心がけましょう。

頭のスイッチ

脳にエネルギーを供給しよう！

頭とおなかのスイッチ

よく噛んで食べよう！



体のスイッチ

体温を上げて元気に活動！

朝ごはんは心と体のスイッチオン！

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、頭・体・おなかのスイッチをオンにして、朝から活動できるようにしてくれます。また、朝ごはんを家族と一緒に食べることで、心のスイッチもオンになります。

《主食・汁物》の基本に《おかず》をプラスして、和食なら・・・おにぎりにしたり、



洋食なら・・・サンドイッチにしたり、



まずは基本メニューから始めて、休日など時間に余裕がある時に、プラスおかずのばっちり朝ごはんを目指しましょう。

朝から元気に活動し、楽しい学校生活・社会生活が送れるように、まずはお子さんと楽しみながら、早起き習慣を始めてみましょう。

朝食で心と体を目覚めさせることは、子どもたちの「元気」につながります！！

<お問い合わせ>

小郡市役所

子ども育成課 医療・手当係

電話 0942-72-2111 (内線 673)

ファクス 0942-72-7481

Eメール syogai-katei@san.bbiq.jp