



～子どもの生活リズムを見直してみよう～

# 早起き・朝食・早寝で元気な子

幼児期は、食べることを含めた「生活リズム」の基礎を作る大切な時期です。

“子ども”の生活リズムは、自然にはできません。早起き・朝食・早寝を心がけ、大人が子どもと一緒に生活のリズムをつくっていきましょう。

## 朝日を浴びてすっきりお目覚め！



### 朝は、太陽が昇る6～7時頃に起きましょう

明るいと、『脳』は「朝だ！起きよう」と思ってくれます。  
カーテンを開けて朝日を浴びたり、部屋を明るくしてみましょう。

## 食事は親子で一緒に、心と体の栄養補給！

### 一日3食のうち、『朝食』がキーポイント

“主食（穀類）・副菜（野菜）・主菜（魚・肉・大豆製品・卵）”のそろった朝食で、元気いっぱい的一天をスタートさせましょう。



子どもと一緒に朝食を食べていますか？

## ぐっすり眠って、明日も元気に！

### 遅くても午後9時頃までにおやすみなさい！

午後10時～午前2時の時間帯にぐっすり眠っていると、成長ホルモンは活発に分泌されます。

同時に、自律神経を整え、体温や食欲など基本的な体のはたらきを整えます。

日中は、体を動かしてよく遊びましょう。



寝る子は育つ！

大人も子どもも食べていますか？おいしい朝ごはん

# 元気な一日は朝食から！



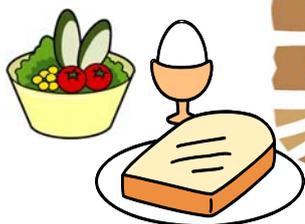
## 朝食を食べると……

- 眠っていた体も頭も元気に働き始めます。
- 心が穏やかになり、集中力もアップ！
- 一日に必要な栄養量がとりやすくなります。
- 便秘の解消になります。
- 間食のとりすぎを防ぎ、肥満予防になります。



## 朝食を食べないと……

- エネルギー不足になり、体温も十分に上がりません。
- イライラして集中力や記憶力も低下します。
- 貧血、腹痛、だるさなど体調不良の原因に。



## 朝食を上手にとるためのコツ

- 今までより、もう少しだけ早起きをしましょう。
- 夜遅くに食べ過ぎない、飲み過ぎないようにしましょう。
- 手軽に作れる工夫をしましょう。
- 温かい食事をとりましょう。

