

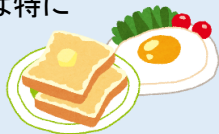
朝食を毎日食べていますか？

朝食を食べない子どもは、小学生の中で1~2割程度いると言われています。「毎日食べるのが当たり前！」の人もいれば、「朝食をとる習慣がない」人もいます。でも、朝ごはんを食べることには、良いことが沢山あるのです。これを機に、「朝ごはん」始めてみませんか？



なぜ朝ごはんが必要なの？

脳にとって唯一のエネルギー源であるブドウ糖は、体内に大量に蓄えておけません。小さい子どもは特に蓄えにくいので、毎食しっかり食べましょう。



朝ごはんの素敵な効果

- ・噛むことで、「セロトニン」の分泌が増えます。頭の回転が早くなったり、精神の安定や夜にぐっすり眠ることに効果があります。
- ・朝食を毎日食べている子は、学力や体力が高いというデータも！
- ・毎食食べる習慣が、太りにくい体を作ります。

早寝早起きを心がけよう！

眠くて、ついつい出発ギリギリの時間まで寝てしまう...
 そんなことはありませんか？
 朝食をとるためには、きちんと睡眠をとることが必要です。

| 年齢 | 望ましい睡眠時間 |
|--------|----------|
| 0~4か月 | 14~17時間 |
| 4~11か月 | 12~15時間 |
| 1~2歳 | 11~14時間 |
| 3~5歳 | 10~13時間 |
| 6~13歳 | 9~11時間 |
| 14~17歳 | 8~10時間 |



- ・朝起きたらカーテンを開け、光を浴びましょう。
- ・スマートフォンやTVは寝る2時間前には使用をやめましょう。

食欲がない方は...

- ・飲み物や、スープなどから始めてみましょう
- ・お仕事の都合などあると思いますが、なるべく早寝を心掛けましょう。しっかりと睡眠をとり、朝にスッキリと起きられると、食欲が出ることもあります。

大人になると、
 習慣を変えるのは大変
 ですね。子どものうちに、
 規則正しい生活が
 整うといいですね。



☆ ご予約・お問い合わせ ☆
 いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」
 住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地
 TEL:079-490-2064(専用電話)
 FAX:079-490-6682

* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



編集：篠田