

早寝・早起き・げんきっぴ ～朝ごはん編～

南区では、子どもの健やかな発育・発達を目指し、「子どもの生活リズム向上」に取り組んでいます。

朝ごはんは、その日1日を元気に過ごすための活力源です。
朝ごはんを家族で一緒に食べるという習慣を取り入れましょう！

朝ごはんのチカラ

体温を上げ、集中力を高める

体のリズムを整える

心の安定をもたらす

肥満予防に効果的



排便を促す

脳へ栄養を補給し、頭の働きを良くする

朝ごはんのポイントをチェックしてみましょう！

主食（ご飯、パン、めん類）をしっかりと摂っていますか？

→炭水化物を多く含む主食は、活動するためのスタミナ源になります。



たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）をしっかりと摂っていますか？

→たんぱく質は、成長期の子どもの体づくりに重要です。

体が温まる一品を摂っていますか？

→温かい汁物やホットミルクで、起きたての低い体温が上がって、体が活動しやすくなります。



野菜や果物も摂っていますか？

→野菜や果物には、体調を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。



1日の食事、おやつの時間を決めていますか？

→毎日決まった時間に食事、おやつを摂ることが、1日の生活リズムを整え、体調を整えます。

〔 目標 〕

1日の食事の時間を決め、家族と一緒に朝食を！