

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをつくろう

学童期は心身ともに成長の著しい時期です。そして、生涯の生活習慣をつくるともいわれている大切な時期でもあります。小学校入学を前に、お子様といっしょに一日の生活を振り返ってみましょう。



はやくねよう



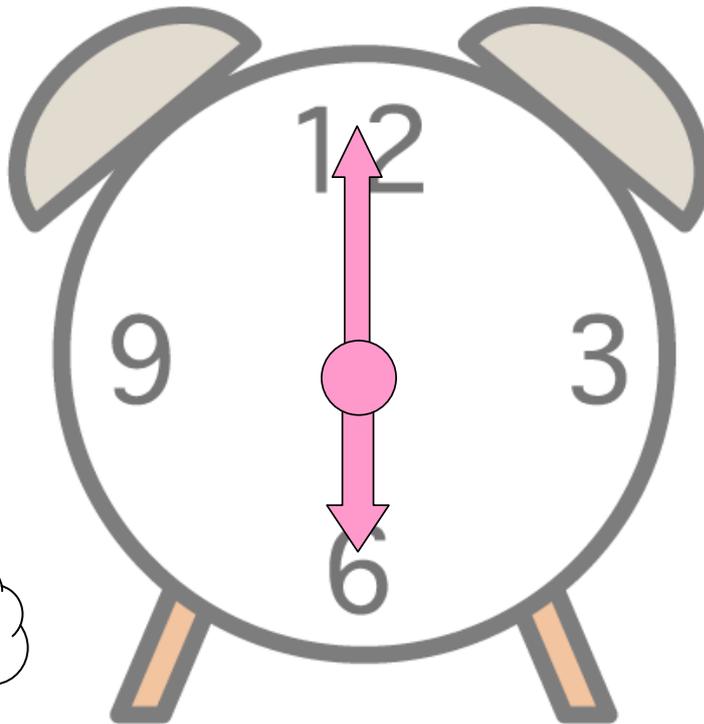
はやおきはきもちいいな

あさごはんをしっかりと食べよう



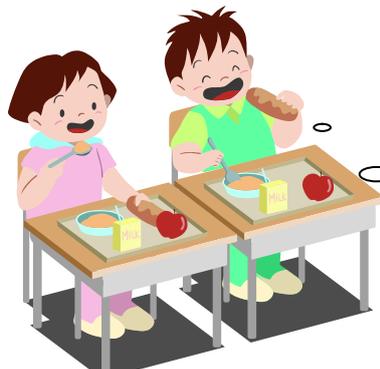
はをみがこう

みんなでゆうごはんおいしいな



うんちをしよう

そとでげんきにあそぼう



きゅうしょくはおいしいな!

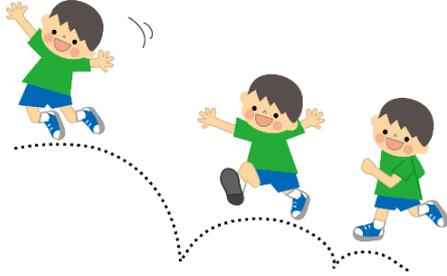




早寝、早起きをするといることいっぱい

1 「あたま」と「からだ」が成長する

成長ホルモンは、眠っている夜の間によく分泌されます。十分な睡眠は成長をうながします。



2 勉強に集中できる

十分な睡眠は、身体と脳がしっかり休養でき、人の話を集中して聞くことができます。



3 「こころ」の健康を支える

早起きをすることで、「こころ」を元気にしてくれる物質（セロトニン）がたくさん分泌されます。この物質は、気持ちを和らげ、ストレスから身を守ってくれます。



4 生活のリズムが整う

人には体内時計があります。早起きをすることで、きちんとした体内時計をつくることができます。

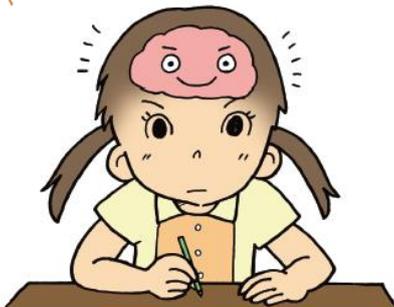


5 朝ごはんがしっかり食べられる

起きてからしばらくすると、身体だけでなく、脳や胃腸も順に目覚めて動き始めます。早起きをすると、ゆっくり朝ごはんを食べることができます。



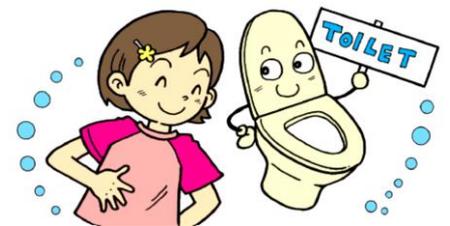
朝ごはんを毎日食べるといいこといっぱい



脳の働きがよくなり、集中力を高めます。



体温が上がり、元気に運動や勉強ができます。



排便のリズムが整います。



元気な学校生活は朝ごはんから！

野菜を中心としたおかず

ふくさい
副菜



主に体の調子を
整えるもとになります

魚・肉・卵・大豆のおかず

しゅさい
主菜



主に体を作る
もとになります

4つのお皿を
そろえよう！

主にエネルギーの
もとになります



しゅしょく
主食

ごはんやパン

水分といろいろな
栄養を補うことが
できます



しる
汁もの

みそ汁・スープ

あさごはんのてつだいをしましょう



小学校での給食当番の
練習にも役立ちます。

おかずを
はこんだよ

おはしを
ならべたよ

れいどうこから
たまごをだしたよ

ごはんを
よそったよ



おうちのひと
とよんでね



ぎゅうにゅうを
コップにそそいだよ

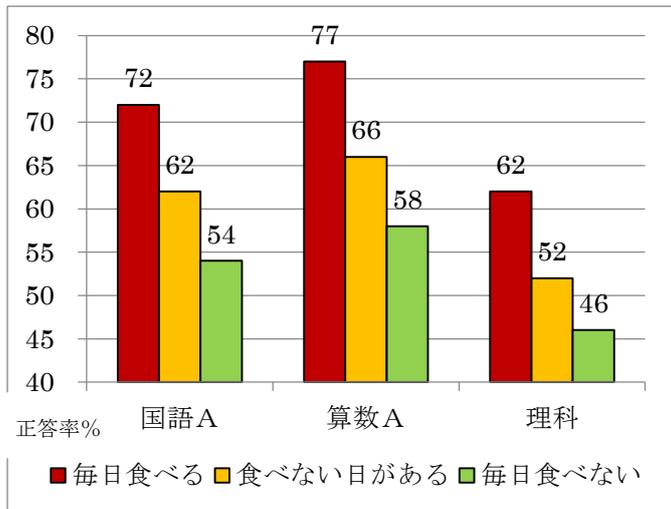
たべ終わったしよっきを
かたづけたよ



朝ごはんと学力や体力・運動能力との関連は？

☆朝ごはんと学力

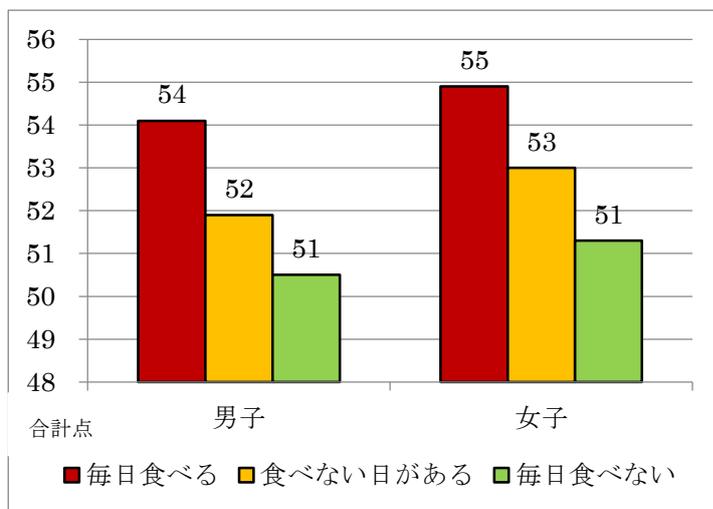
朝食の摂取状況と学力調査との関連（小学6年生）



文部科学省「平成27年度全国学力・学習状況調査」より

☆朝ごはんと体力

朝食の摂取状況と体力合計点との関連（小学5年生）



文部科学省「平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」より

学力面では、朝ごはんを食べている子どもの正答率は小学校、中学校共にすべての教科で高い結果となっています。また、運動面でも、毎日食べている子どもの体力テストの合計点は高い結果となっています。

家族で朝ごはん！

みんなそろっての朝ごはんが一番じゃな

みんなの体調がわかるわ

会話が増えて、学校のことや友だちのことが、よくわかるなあ

マナーを教えることができるわ

おいしいな！いっぱい食べるよ！

うちのひととよんでね

イラスト出典

©WANPUG

○「たよりになるね！食育ブック 2・3・5」 少年写真新聞社刊
○「すぐに使える！食育イラストポスターCD-ROM」 より転載

愛知県教育委員会保健体育スポーツ課

健康学習室 電話 052-954-6839(ダイヤル)