

はびきの食育だよ!

4 月になりました。新しい生活が始まり、生活リズムが崩れていませんか?

早寝・早起きは健康づくりの基本です。何時に起きているかなど、確認してみましょう。

「朝ごはんを食べる」「親子で一緒に食事をする」ことも食育になります。

親子で食事についての話をしてみましょう!きついろいろな発見がありますよ(^ ^)



「早寝・早起き・朝ごはん」



寝る子は育つ

朝は何時に起きていますか? 子どもが夜寝ない場合は、朝早く起こしてあげましょう。

朝:6 時～7 時の間に起きましょう。朝食を食べる 30 分前には起きましょう。

夜:9 時 30 分までに寝ましょう。

子どものときの成長に必要な成長ホルモンは、大人になっても代謝に必要です。生活習慣が乱れ、睡眠が浅くなってしまうと分泌されにくくなります。

成長ホルモンをしっかりと分泌させるには質の良い睡眠をとる必要があります。

今日の元気は朝ごはんから!

しっかり食べるのが難しい時は、今の朝ごはんにと工夫して理想の食事に近づけましょう。

少しずつレベルアップするのがおすすめです。

☆「何も食べない」にひと工夫☆

バナナ 1 本、ヨーグルト 1 個、おにぎり 1 個でも食べてみましょう。



☆「トーストだけ」にひと工夫☆



チーズトーストにすればカルシウムなどもとれます。ピーマンやプチトマト、きのこなどをのせるとバランスアップ!

☆「白いご飯」にひと工夫☆



ごはんを食べられている人は、たんぱく質の食品(納豆やたまご・豆腐・肉など)や野菜をつけるとバランスアップ。野菜は残り野菜で具たくさんみそ汁やスープがおすすめ!

朝食を食べると平均正答率が高い?

朝食をきちんと食べる習慣のある子どもほどテストの正答率が高い、そんな傾向があることをご存知ですか?

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖。朝ごはんをしっかりエネルギーチャージ!1 日がんばれます。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

文部科学省「令和6年全国学力・学習状況調査」より作成

(小学 6 年生)

