



## 習慣にしよう！「早寝・早起き・朝ごはん」

毎日元気に過ごすためには、朝起きて、しっかり朝ごはんを食べて、日中は体を動かし、夜はぐっすり眠るといように、“生活のリズム”を整えることが大切です。

### 早寝～睡眠の効果～

成長にかかわるホルモンは、幼児期は夜10～12時頃にまとまって出ます。夜9時頃までに布団に入れると、ホルモンが出る時間帯に深く眠ることができます。



### 早起き～太陽の光の効果～

朝、太陽の光を浴びると、脳を起こすホルモンが分泌されます。頭がスッキリと目覚め、集中力があがり、楽しく一日を過ごすことができます。早く起きることで、腸が動き出し空腹を感じることもでき（お腹が空くリズムもでき）、朝ごはんをしっかり食べることができます。



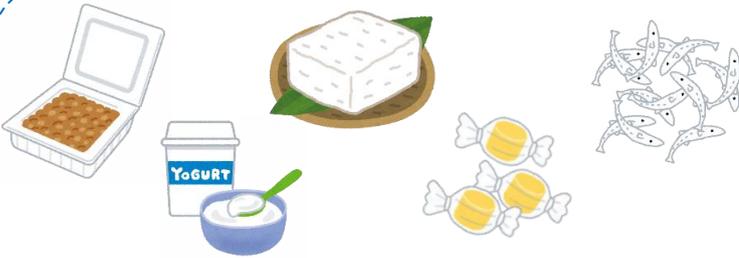
### 朝ごはん～朝ごはんの効果～

- ① 寝ている間もエネルギーを使うため、朝起きた時には、脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べることで、エネルギーが補給され元気に過ごすことができます。
- ② 寝ている間に下がった体温が上昇します。体全体が目覚めます。
- ③ 胃腸が刺激され、便が出やすくなり、排便習慣のリズムがつきやすくなります。
- ④ 忙しい朝ですが、一緒に食卓を囲むことで家族のコミュニケーションが深められ、子どもの体調変化などにも気づくことができます。

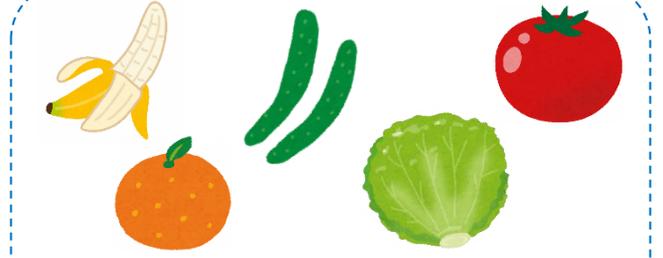


# 朝ごはんを準備するポイント

## ❁ 便利な食材を常備しておく



火を通さなくても食べられるもの



生で食べられる野菜や果物



簡単に調理できるもの



カット野菜や冷凍野菜



缶詰や乾物などの長期保存できるもの

## ❁ 具たくさんの汁物をおかずにする

野菜やきのこ類+タンパク質源となる食材で、栄養満点の汁物を作ることができます。



## レシピ紹介

～おやつや朝ごはんにおすすめ～

# じゃこトースト



【 材料 】 (食パン 2 枚分)		【 作り方 】
食パン	2 枚	① じゃこ、マヨネーズ、青のりを混ぜる。 ② 食パンに①を塗る。 ③ オーブントースターでうっすらと焼き色がつくまで焼く。 ※ じゃこの塩分が濃いようなら、ぬるま湯に浸けて塩気を抜いてください。 ※ 小さいお子さんは、しらすを使用すると食べやすくなります。 ※ フランスパンで作ると、噛み応えが増します。
じゃこ	大さじ 2	
マヨネーズ	大さじ 2	
青のり	少々	