

保護者 様



たべものだよ


 習志野市立保育所・こども園
 所 長 ・ 園 長

習慣にしよう! 「早寝・早起き・朝ごはん」

毎日を元気に過ごすためには、朝早く起きて、しっかりご飯を食べて、日中は体を動かし、夜はぐっすり眠るというように、“生活のリズム”を整えることが大切です。

「早寝・早起き・朝ごはん」の効果

早寝 ～睡眠の効果～

睡眠には、脳や体を成長させる働きがあります。こどもの脳や体の成長にかかせない成長ホルモンは、眠っている間に活発に分泌されます。

寝る時間が遅くなると、成長ホルモンの分泌に影響を与えてしまうので、午後9時頃までには就寝できるように心がけましょう。



早起き ～太陽の光の効果～

朝の光を浴びると、脳を起こすホルモンであるセロトニンが分泌されます。その結果、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、お腹が空くリズムもでき、朝食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～

体は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不足状態です。

朝ごはんを食べることで、エネルギーが補給され、午前中から元気に過ごすことができます。

また、朝食を食べることで、胃腸が刺激され、便が出やすくなり、排便習慣にもつながります。



「早寝早起き朝ごはん」を習慣づけるには、こどもだけでなく大人も一緒に実践することが大切です。

また、家族一緒に朝ごはんをとることでコミュニケーションが深められ、こどもの体調変化などにも気づくこともできます。平日は難しくても、休日は家族で一緒に食卓を囲む時間がとれるとよいですね。



～見に来てね!食育パネル展示～

「みんなの食育～未来へつなぐごはん～」をテーマに、食育パネル展示を開催します。市立こども園・保育所や、小中学校での食育の様子、習志野産野菜の紹介、おにぎりレシピの配布等を行います。ぜひお越しください。

日程：6月1日～6月11日(開庁時間内)

場所：習志野市役所 1階展示スペース

