

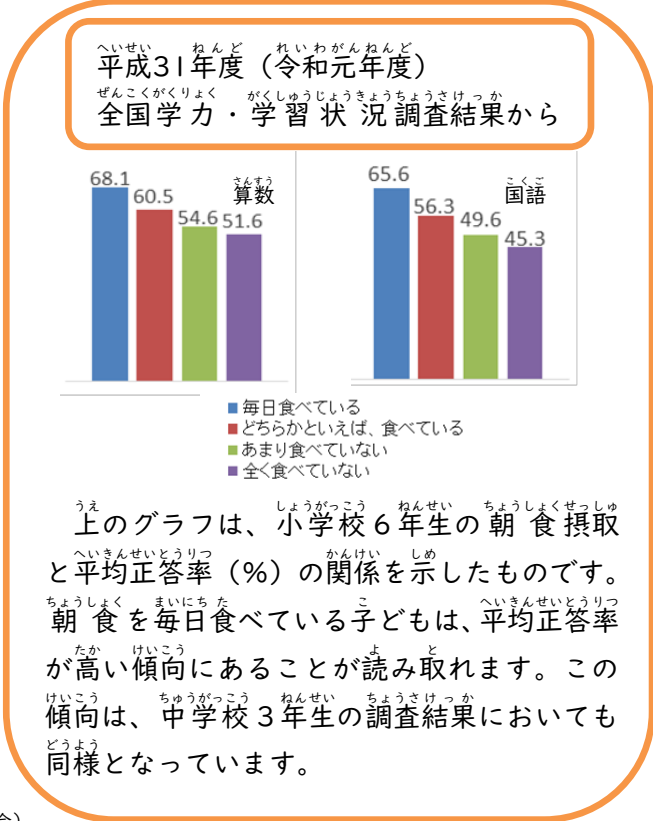


12月の月間目標



あさごはんをしっかりたべよう!

なぜ、朝ごはんを食べることが大切なのでしょうか。
 私たちが眠っている間も、脳は働いていて、エネルギーを使っています。そのため、朝起きた時には、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。朝ごはんを食べることで、ブドウ糖をはじめとするさまざまなエネルギーが補給されるのです。朝ごはんを食べないと、午前中しっかり活動できる状態にならないことも考えられます。
 朝ごはんを食べて脳と体を目覚めさせ、一日を元気に過ごす習慣づくりをしましょう。



【参考】小学生のための「早ね早起き朝ごはん」ガイド（「早寝早起き朝ごはん」全国協議会）

まずは、食べる習慣をつけよう!

バランスの良い朝ごはんを子どもに食べさせることは理想ですが、忙しい朝には、なかなかそうもできないものです。まずは、朝ごはんを習慣づけることから始めましょう。最初は小さなおにぎりやトースト半分からでも構いません。食べやすいものを毎日決まった時間に食べるようにすれば、自然とお腹がすくリズムができます。食べる習慣がついてくれば、フルーツを追加したりしていくとよいかもしれません。朝にバランスよく食べられなくても、一日のなかでバランスを整えば良いというくらいの気持ちで、まずは、食べる習慣をつけて、子どもが元気に一日を過ごすようにしましょう!



毎月第3日曜日は「家庭教育・家庭の日
 (いきいきサンデー)」です

奈良県立教育研究所



(令和元年12月)
 家庭教育Webページ