

栄養講話～早寝・早起き・朝ごはん～

「早寝・早起き・朝ごはん」について栄養士の講話を行いました。
朝ごはんは1日を元気にスタートするための大切な食事です。
早寝・早起きの習慣を身につけて毎日朝ごはんを食べましょう。



講話はクイズからスタートです。
正解はどちらかな？
①毎日朝ごはんを食べる
②毎日食べなくても大丈夫



正解はもちろん
①毎日朝ごはんを食べる



どうして毎日朝ごはんを
食べないといけないのかな？

朝ごはんを食べると良いことがたくさんあるよ



朝ごはんには
元気パワーがいっぱい！！



元気よく遊べる



頭が元気になる



うんちが出ておなかスッキリ

でも、朝ごはんを食べないと・・・



体がだるい



頭がぼんやりする



うんちが出にくい

朝ごはんを食べるために大切なことは、**早寝・早起き**すること



早くお布団に入って
ぐっすり眠りましょう



翌朝、気持ちよく目覚めます



朝ごはんを美味しく
しっかり食べられます



早寝・早起きするコツ

早寝・早起きの習慣づけが難しい場合は、早く寝させることよりも早く起こすことから始めてみましょう。早起きして、朝ごはんをしっかり食べて、昼間の運動量が増えれば自然と早く寝るようになります。まずは**15分～30分早起き**させて生活リズムを整えていきましょう。