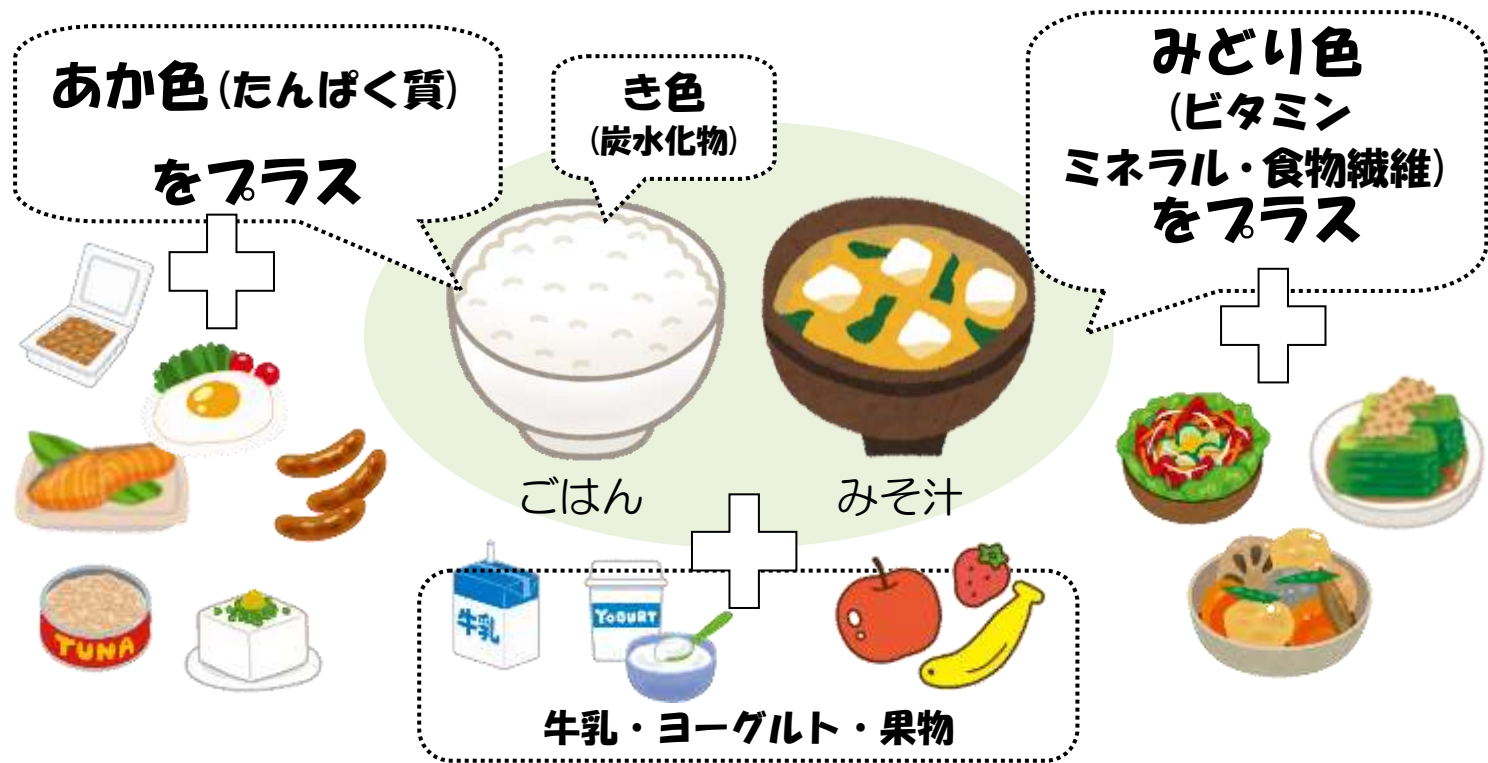


# 毎日たべよう あさごはん

3つの色をそろえよう！栄養バランスが整うよ！！



♪朝ごはんを食べるといいことがたくさんあるよ♪

**《き》**  
エネルギーになって  
体をうごかすもと  
になるよ。

**いいこと①**

人間が1回の食事で体内に蓄えられるエネルギーは、約12時間分です。晩ごはんを食べた後、翌日の朝ごはんを抜き、昼ごはんまで何も食べないと、エネルギー不足を起こします。朝ごはんを食べると午前中からしっかり動き集中することができます。

**《あか》**  
血や肉となり  
体をつくるもと  
になるよ。

**いいこと②**

朝食に取り入れることで、代謝が高まり、体温が高くなります。体温が高いと脳も体も活発に活動することができます。

**《みどい》**  
体の調子をととのえるよ。

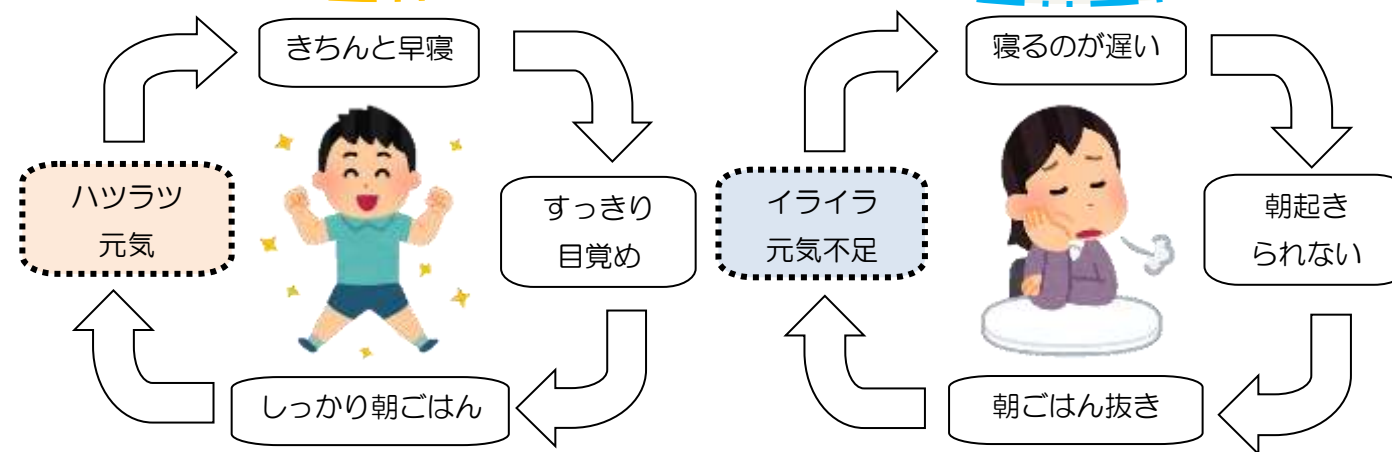
**いいこと③**

ビタミンやミネラルをしっかり摂ると、体内での代謝がスムーズに行われ、体調が整いやすくなります。また、よくかむことで胃腸が刺激され、便が出やすくなります。

## 一日の生活リズムは朝ごはんから！

しっかり朝ごはんを食べて規則正しいリズムで生活しましょう。

夜更かしや朝寝坊で朝ごはんを食べないと体のリズムが狂ってしまいます。



## 夜更かしのリスク

夜更かしは子どもにとって必要な睡眠時間を不足させたり、一日のリズムを狂わせたりします。夜更かしして睡眠リズムが乱れると、午前中に体温が上がらなくなり、脳も体もうまく動きません。また、睡眠時間が短くなるとせっかく学習・経験したことが記憶に残りにくくなってしまいます。**午後9時頃**には寝るように心がけましょう。

## 早く寝るためのポイント

### ① まずは早起き+外遊び

いきなり早く寝るのは難しいので、まず早起きからはじめましょう。そして昼間はたっぷり外遊びをさせてください。早く起きて、よく体を動かせば、疲れて早く寝ることができます。

### ② 暗く静かな環境をつくる

“寝つきやすい状態”にするために、寝る時間が近づいたら部屋の中も少しずつ暗くしていきましょう。テレビやパソコン、スマートフォンなどから発せられる強い光は、脳に刺激を与え“寝つきにくい状態”にします。

### ③ 毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す

時間を決め、その時間がきたら眠る準備をするように促しましょう。テレビを消す、寝室に移動する、絵本を読むなど、同じ時間に同じことを繰り返すことで脳が眠くなるサイクルができます。