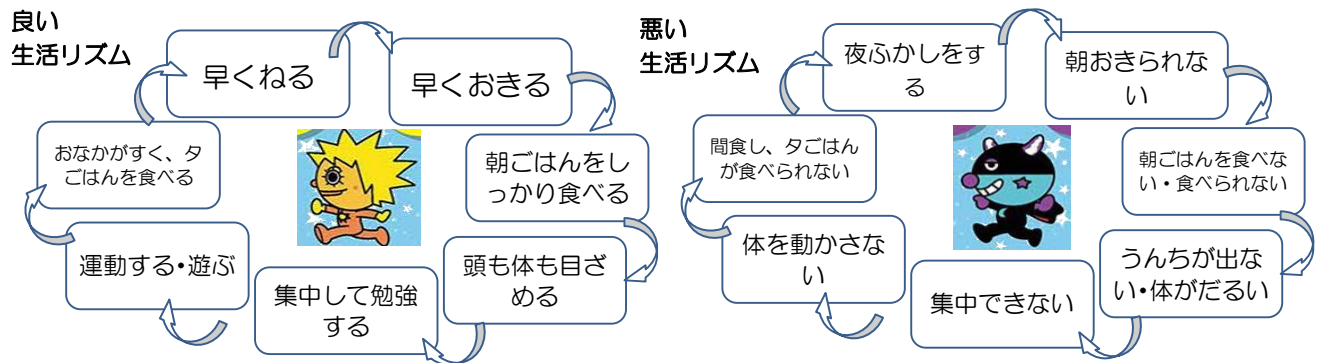




## 生活リズムを見直そう

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。しかし、最近は「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れています。生活リズムを整えると、身体の調子もよくなり、免疫力の向上にもつながります。今回は「早寝早起き朝ごはん」全国協議会資料から抜粋してお伝えします。

★**良い生活リズムと悪い生活リズム** 「早ね」「早おき」「朝ごはん」「運動」は互いに影響しています



### ★まずは朝食から見直そう

**ステップ1** 時間がない人、食欲がわからない人、朝ごはんを食べる習慣をこれから付ける人に・・・

#### 20分～30分早く起きよう！

バナナ1本、ヨーグルト1個、おにぎり1個（ご飯にふりかけ、生卵、お茶漬けなどもOK）トースト1枚何か少しでも食べられるところから始めましょう！



**ステップ2** 少し余裕のある人、食欲が出てきた人、朝ごはんを食べる習慣ができてきた人に・・・

#### 朝の排便リズムを目指そう！

バナナとヨーグルト、おにぎりとわかめのみそ汁、トーストと野菜スープ、など2種類以上を組み合わせ食べてみましょう。



**ステップ3** 時間がある人、食欲のある人、朝ごはんを食べる習慣のできている人に・・・

#### 栄養バランスを考えた朝食を！

主食・主菜（たんぱく質がメインの大きいおかず）・副菜（野菜がメインの小さいおかず）・汁物・果物（あればなお良い）をそろえましょう。

### 朝に簡単！おにぎらず

ごはん お茶碗1杯分  
塩 少々

具  
卵焼き・納豆・ツナ・ハム・  
スパム・唐揚げ・レタスなど、  
具を変えるだけでいろいろな  
味が楽しめます。

