

## 新学期からはじめる親子の食育 「早ね早起き朝ごはん」

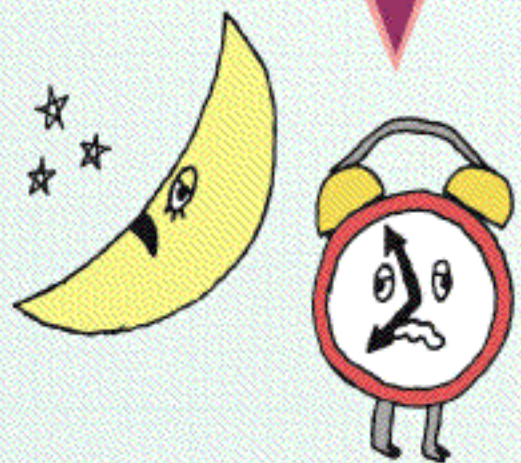


1. なんじにねるの？
2. なんじにおきるの？
3. あさごはんしっかり！いっしょに ^^

今回は、新学年、新学期をむかえて健康で元気に学校生活を送るためにとても大切な「生活リズムのお話」の食育授業をします！大事だとわかっているけれどなかなかできない！というご意見もおおいかと思えます。ぜひ、できることから少しずつ楽しみながら、子どもも大人もいっしょにしてみませんか？

月  
日  
( )  
日直

### 早寝早起きってどうすればいいの？

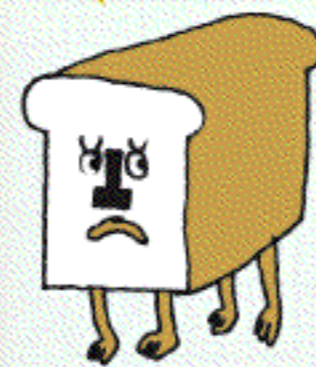


小学生の睡眠時間は9時間くらいが理想的です。例えば朝7時に起きる場合、高学年は夜10時、低学年は夜9時に寝ましょう！但し、この時間は布団に入る時間ではなく眠っている状態のことですので、少し前に余裕をもって寝るようにしましょう。朝は太陽の光をいっぱい浴びましょう！人の体内時計は約25時間になっているので、毎朝朝日でリセットするようしましょうね。



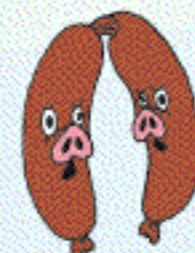
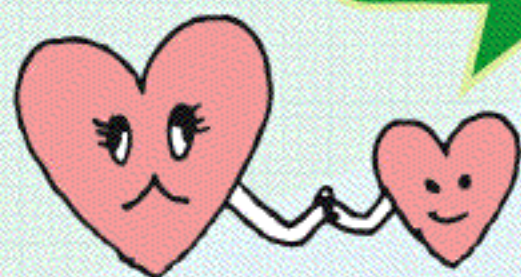
### 朝ごはんってパンだけじゃダメ？

朝ごはんは、寝ている間に使われたエネルギーと午前中に必要なエネルギーを補充！また、寝ている間に下がった体温を上げて、からだを目覚めさせてくれる♪朝ごはんを食べる子には勉強や運動ができる子が多い傾向があります。主食（炭水化物など）で脳の働きを良くしてくれるし、主菜（タンパク質）、副菜（野菜など）と合わせて食べると、体も頭も元気いっぱいになります！



### 早寝、早起き、朝ごはんしないとどうなるの？

体の調子が整えられず、学校に行ってもボーっとしてしまいます。健康的な生活習慣、毎日続けて元気になりましょう！



## 家族で食べよう 朝は簡単ヨーグルトメニュー

ヨーグルトにはカルシウムがたくさんはっているんだよ。カルシウムはほねを強くしたり、体が大きくなるのを助けて、肌も健康にしてくれるんだって。カルシウムだけじゃなくて、おなかの調子を良くしてくれて、悪い菌がいたらやっつけてくれる乳さん菌という、体にいい菌もはっているんだよ。朝ヨーグルトを食べると、おなかに優しく刺激を与え調子をよくしてくれて、体を活動的にさせてくれるんだ。



### 毎朝食べられるヨーグルトメニューを紹介しよう！



### 保護者の方へ

#### 毎朝忙しくて・・・子どもだけで食べさせていませんか？

一緒に食べる朝食は心の栄養にもなります。同じ食卓で子どもと一緒に朝食をとることで、心や身体の変化に気づけ、健康管理もできるのでは？



栄養アドバイザー紹介

伊藤 真理子 (いとう まりこ)

1999年、東京農業大学農学部栄養学科管理栄養士専攻卒業。フリーの管理栄養士として、セミナーの企画・運営、執筆、特定保健指導など幅広く活動中。

ダノン健康栄養財団では、小学校の児童及び保護者対象に食育セミナーを実施しています。



監修 昭和大学医学部 客員教授 井廻道夫、愛知学院大学 学部長 大澤俊彦、東京大学大学院 教授 清水誠、神奈川県立保健福祉大学 学長 中村次次 (アイウエオ順)  
公益財団法人ダノン健康栄養財団 (DANONE INSTITUTE OF JAPAN FOUNDATION) とはフランス最大の食品会社であるダノン・グループが設立した日本における非営利学術組織で、1999年から活動を開始しています。主に健康と栄養に関する研究助成、フォーラムの開催、食育情報提供活動を通じて、人々の健康増進に貢献していきます。  
公益財団法人ダノン健康栄養財団 〒153-0051 東京都目黒区上目黒2-1-1 中目黒GTタワー16F Phone: 03-6361-6720 URL: <http://www.danone-institute.or.jp/>

ダノン健康栄養財団では、HPにて食育情報を掲載しています！