

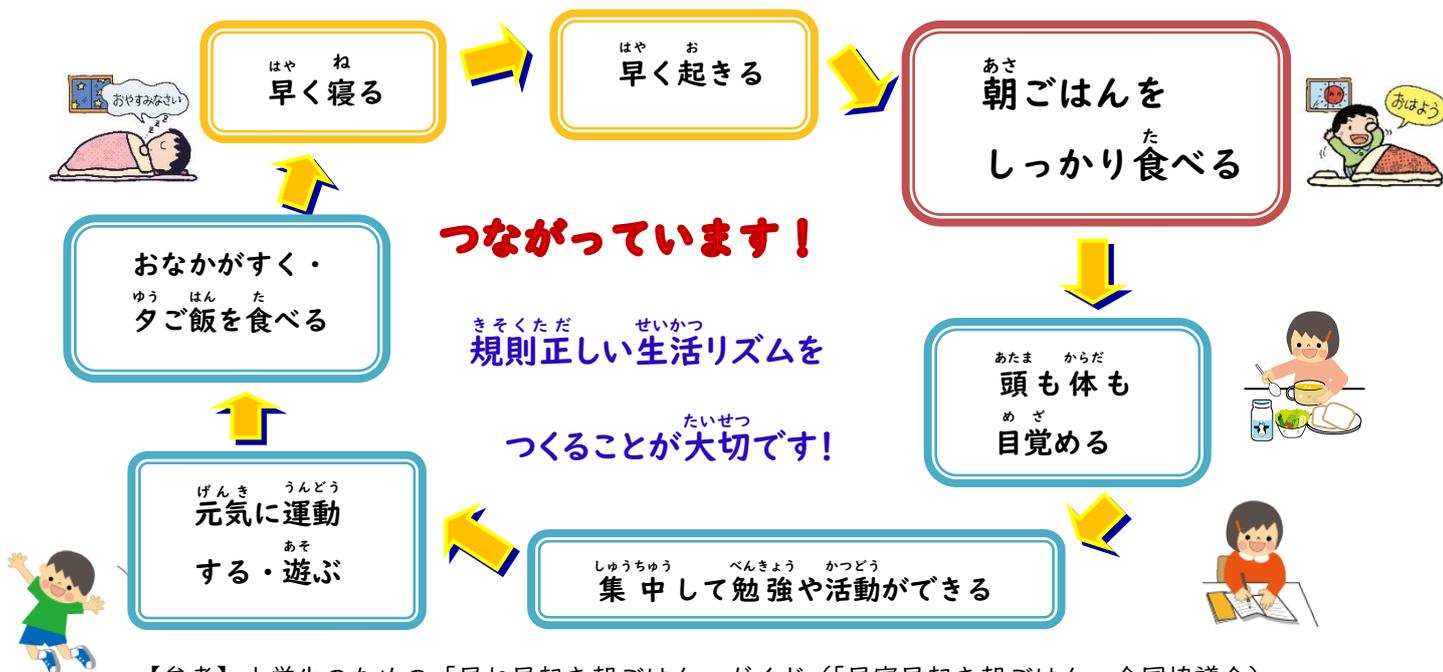
がつ かねい きょういく げっかんもくひょう

6月の家庭教育月間目標

あさごはんをしっかりと食べよう！

きょう あさ 今日の朝ごはんは、おいしく食べましたか？

わたし ねむ あいだ のう はたら つか 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）

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。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が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せるようにしましょう！



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3年6月発行)

家庭教育 Web ページ

