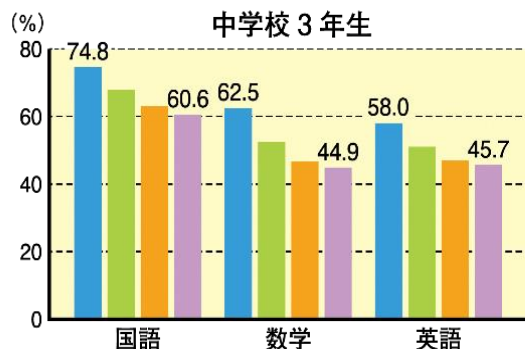
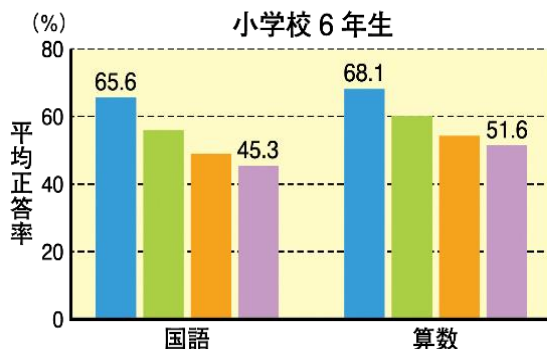


朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)



朝ごはんをステップアップ!



食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



せいちょうき 成長期の子どもにとって すいみんじかん たからもの 睡眠時間は宝物です



睡眠には 心身の疲れを回復させ、子どもの脳や体を発達させる働きがあります！

人の脳は、睡眠中にその日に起こったことや学習したことをくり返し再生し、知識として蓄えています。ですので、より良い脳を育てるためには、夜よく眠ることが大切です。

また、子どもの脳や体の成長に欠かせない成長ホルモンは、眠っている間にたくさん分泌されています。遅く眠ると、成長ホルモンの分泌に悪影響を与えてしまうので、午後9時頃には就寝するように心がけましょう。



必要な睡眠時間



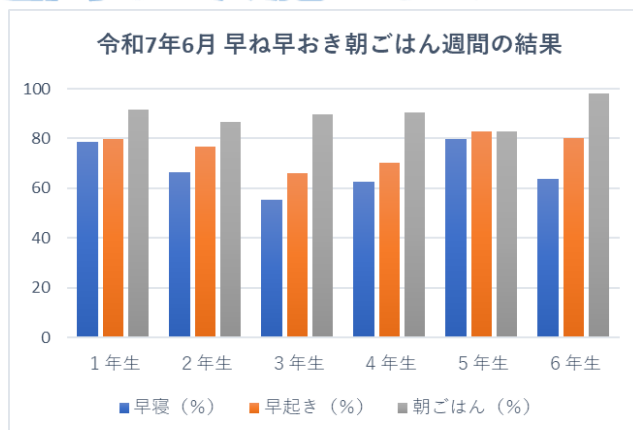
小学生の望ましい睡眠時間は
9時間 から 12時間 です！

睡眠不足にならないためには、どのくらい眠れば良いのでしょうか。

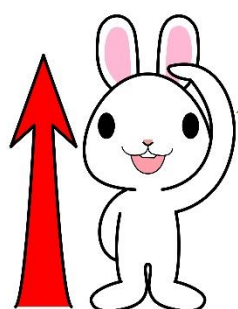
年 齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
3～5歳	8～9時間	10～13時間	14時間
6～13歳	7～8時間	9～11時間	12時間
14～17歳	7時間	8～10時間	11時間

はやね はや あさ しゅうかん じっし 早寝・早起き・朝ごはん週間を 実施します！

右のグラフは、6月に実施した早寝・早起き朝ごはん週間の結果で、1週間のうち6日以上「できた」子どもの割合です。学年が上がるにつれて、早寝ができにくくなっているようです。早寝ができない理由としては、塾やスポーツ等で帰宅時刻が遅くなること、スクリーンタイム（動画視聴やゲームなど）が長くなっていることなどがあげられます。



睡眠時間が短くなると、成長ホルモンの分泌が減少することで身長や筋肉が十分に発達できない、学習能力や集中力が低下する、情緒不安定になりイライラしやすくなる、などの悪影響がでえます。11月10日(月)～16日(日)は、今年度2回目の「早寝・早起き・朝ごはん週間」を実施します。子どもたちの健やかな成長のために、ご家庭でのサポートをよろしくお願いします。



ねている間に成長ホルモンが出て、背がのびたり体が大きくなったりするよ！

勉強して覚えたことは、ねている間に記憶として頭の引き出しにしまわれるよ！



しっかりねると、体の中の「免疫」が強くなって、風邪をひきにくくなるよ！

