



# 早寝・早起き・朝ごはん



規則正しい生活リズムを身につけ、三食きちんと食事をすることは、こどもの心とからだを育てるために大切です。特に朝食はからだをめざまさせ、脳にエネルギーを届けるための大事な食事です。こどもの健やかな成長のために、「朝ごはんを食べる習慣を身につけるためのポイント」を紹介します。

## 早寝・早起き

- ★こどもの成長に欠かせない成長ホルモンは寝ている間に分泌されるため、日中はしっかりとからだを動かして、夜に眠たくなるリズムをつくりましょう。
- ★「寝る前に絵本を読む」など、寝る前の行動を習慣化することで、リラックスして眠りにつくことができます。
- ★早寝・早起きをするには、まず「早く起きること」から始めましょう。



スマートフォン・ゲーム機などの画面から発せられる光は強い刺激になり眠りが妨げられます。  
使用するのは寝る30分～1時間前までにしましょう。

## 朝ごはん

朝ごはんを食べましょう



こまっきー

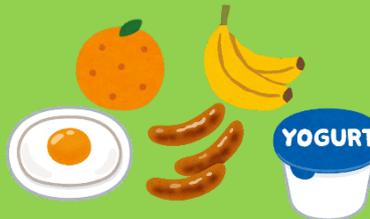
- ★ごはん・パンなどの主食を食べると、脳のエネルギー源になるブドウ糖となって、脳とからだのはたらきを活発にしてくれます。そのため午前中からしっかり活動できる状態をつくることができます。
- ★朝ごはんを食べると胃腸が刺激され、腸の動きが活発になり、排便が促されます。
- ★おうちの人など、誰かと一緒に食べることで「いただきます」や「ごちそうさま」など食事のマナーを身につける機会になります。

脳のエネルギー源になります



主食(ごはん・パン・めんなど)

プラスできるとよりバランスがよくなります



からだを温めてくれる汁物・スープもおすすめてです



## 3月の献立より 菜の花汁

### 材料(こども5人分)

ゆば(乾燥)	5g
生しいたけ	25g
菜の花	25g
だし汁	600ml
淡口しょうゆ	小さじ2

### 作り方

- ① ゆばは砕く、または水で戻して細かく切る。  
生しいたけ・菜の花は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら①の食材を入れる。
- ③ 食材に火がとおれば淡口しょうゆを入れる。



### <調理室から>

給食の時間を楽しみにもらえるように、調理しています。こどもたちの笑顔が増えるようにおいしい給食を作ります。



★堺市ホームページに公立こども園の食育(給食メニューなど)を掲載しています

URL: [https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/hughug/kosodatekankyo/voji\\_kyoiku/shokuiku.html](https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/hughug/kosodatekankyo/voji_kyoiku/shokuiku.html)

