

早寝早起き朝ごはん運動

小松市民運動

早寝早起き朝ごはん運動

生活習慣改善大作戦!!

「わが家の標語」募集!!

「早寝早起き朝ごはん運動」に関する標語を家族みんなで考えましょう。



早起きって
気持ちいいなあ!!

「わが家の朝ごはん」募集!!

わが家自慢の朝ごはん! 短時間でおいしいレシピ。朝ごはんを食べなかった、うちの子の改善レシピ。わが家自慢の朝食を教えてください。



朝ごはん食べて
元気モリモリ!!

「ポスター・絵画」募集!!



四ツ切画用紙に
描いてね!

「早寝早起き朝ごはん運動」に関する楽しいポスター・絵画を描いてください。

「ラジオ体操」に参加しよう!!

家族みんなで
参加しよう!!



夏休みのラジオ体操には、小学生だけでなく、中学生や幼児、保護者やお年寄りの方も積極的に参加し、地域全体で規則正しい生活を送りましょう。

~大人が変われば子どもも変わる~



小松市イメージキャラクター「カブッキー」

【保護者の皆様へ】

規則正しい生活は、早寝・早起きから始まります。また、朝ごはんは、大事な1日を元気に活動するためのエネルギーの源です。

大人が生活習慣を見直し、家族みんなで「早寝」・「早起き」・「朝ごはん」を実行することが、子どもたちの健やかな成長につながります。

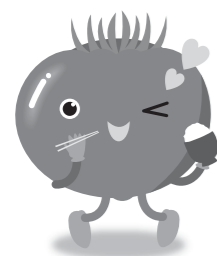
この夏、生活習慣のチェックや作品応募、ラジオ体操への参加などをきっかけに、ぜひ家族みんなで「早寝早起き朝ごはん運動」を進めていきましょう。

「早寝早起き朝ごはん運動」小松市民大会

日時 平成24年12月9日(日) 開演 10:00~

場所 小松市民センター 大ホール

表彰 子どもたちから募集した作品や地域活動の表彰



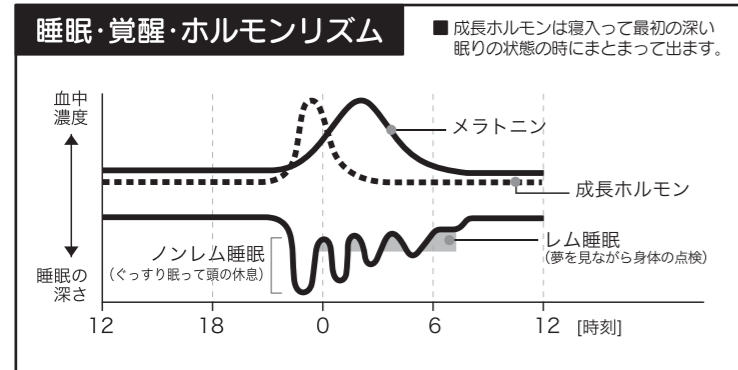
小松市立学校PTA連合会 事務局

〒923-0927小松市西町25番地 小松市立芦城小学校内
TEL.0761-23-2478 FAX.0761-23-0902
E-メール/pta@kec.hakusan.ed.jp

小松市立学校PTA連合会 / 小松市早寝早起き朝ごはん運動実行委員会
平成24年度版

睡眠が心と体に与える影響とは？

成長に必要なホルモンは、夜寝ているときにたくさん分泌されます。不規則な睡眠リズムは、イライラする、無表情になる等、情動面に影響を与えます。また、学力面でも睡眠は重要な役割を果たしています。学習したことや経験したことは、眠っている間に整理されて記憶されます。それだけではなく知識が組み合わさり発展することも明らかにされています。体と脳の成長のためには、よい眠りをとることがとても大切なのです。



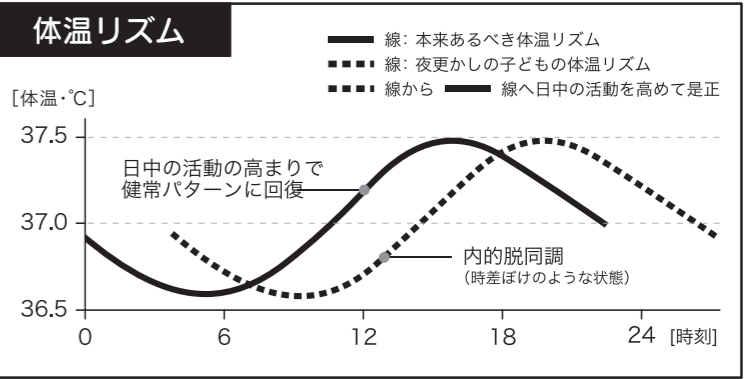
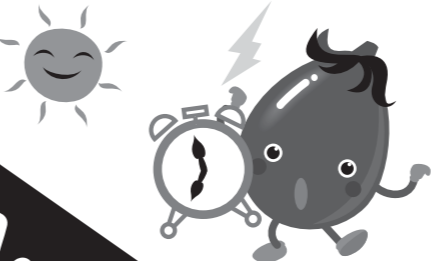
メラトニンは夜、暗くなるとたくさん分泌されます。この物質には体内時計の調節をおこない、睡眠をうながし体を休める働きがあります。



早起きってなぜ大事なの？



夏休みなどの長い休みの間に夜ふかし習慣がついてしまうと、体内時計がくるってしまいます。毎朝早起きをして朝の光をキャッチして体内時計をリセットしましょう。体内時計の働きで睡眠、体温、ホルモンの分泌などのリズムが体に刻まれます。また、朝の光には、心を穏やかに保つ働きのある神経伝達物質「セロトニン」の活動を高める効果があります。



生活リズム

基本的な生活習慣を身につけ、元気な毎日過ごすための第一歩。

「早寝」「早起き」「朝ごはん」

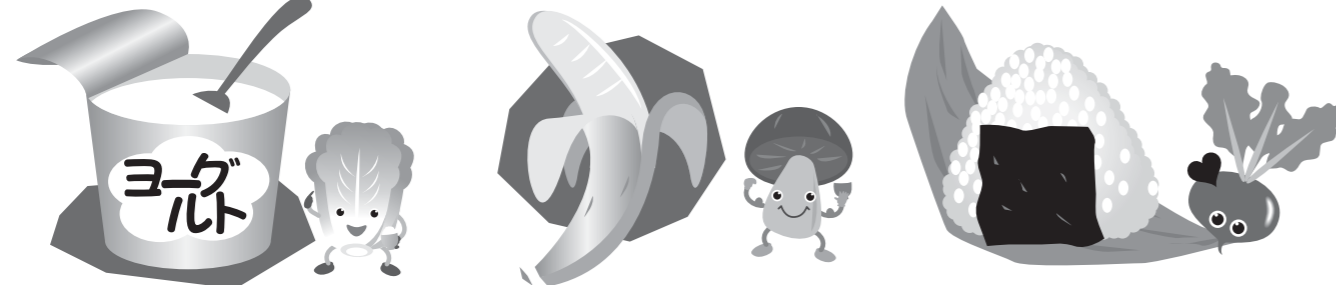
朝ごはんを食べないと？

血糖値とは、血液に含まれるブドウ糖の量のことをいいます。ブドウ糖は脳にとって唯一のエネルギー源ですが、蓄えておける量は6～8時間分、寝ている間に使い切ってしまう。朝ごはんをブドウ糖を補給しないと、集中力や記憶力が低下し、勉強の能率が落ちてしまいます。朝ごはんを食べるかどうかで、勉強や運動にも差が出てきます。

まずはココからスタート!

朝ごはんを習慣づけるために
 時間がない人、食欲がわかない人、朝ごはんを食べる習慣をこれからつける人に・・・。

バナナ 1本、ヨーグルト 1個、おにぎり 1個(ごはんにふりかけ、生卵、お茶漬けなどでもOK)、トースト 1枚、何か少しでも食べるところから始めましょう!

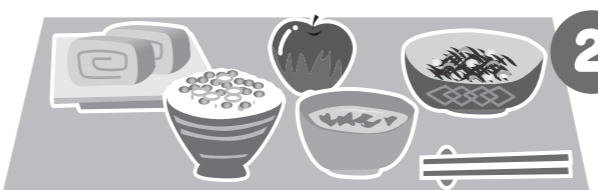


バランスよく食べよう!

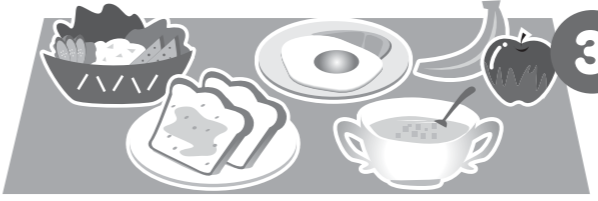
頭にも体にもエネルギー補給するためにバランスのよい食事が大切です。
 主食・主菜(たんぱく質がメインの大きいおかず)・副菜(野菜がメインの小さいおかず)・汁物・果物(あれば、なおよい)をそろえましょう。



- 1**
- ごはん ●なめこと豆腐の味噌汁
 - 焼き魚(煮魚、干物、しらす干し、甘露煮、たらこなどでもOK) ●お浸し ●果物



- 2**
- 納豆ごはん ●ワカメスープ
 - 玉子料理(生卵、玉子焼き、目玉焼き、玉子とじなど)
 - ひじきの煮物(温野菜などでOK) ●果物



- 3**
- トースト ●ポタージュスープ
 - ソーセージ(ベーコン・ハムエッグなど)
 - 野菜(サラダ、ソテーなど) ●果物