



9月にも紹介をしていますが【早ね・早おき・朝ごはん】大切です

(1) 早ね早おきには、どんなメリットがあるのでしょうか？

「早起きは三文の徳」ということわざがあります。早起きすると良いことがあるという意味です。

小さいころに親から早く寝るように教えられた人も多いと思います。早く寝て、早く起きる！

実際に「早ね早おき」には、どんな効果（メリット）があるのでしょうか。

- ① 生活のリズムが整う。
 - ② 朝食をしっかりと食べる時間があるので、脳が活性化する。
 - ③ 朝食をしっかりと食べるので、お腹がスッキリする。
 - ④ 心にゆとりが生まれる。
 - ⑤ 朝の時間を趣味に活かすことができる。
 - ⑥ 早寝することで、肌の調子が良くなる。など
- 以上のようなたくさんのメリットがあります。

理想的な睡眠時間は、

低学年で10時間以上、

高学年で8～9時間とされています。

お子さんは、何時間寝ていますか？



(2) 朝ごはんを食べないとどうなるのでしょうか？

「お腹がすいて、力が出ない。やる気が起こらない。」という経験は、誰にでもあることでしょう。子どもにとって朝食は欠かせません。

朝食を食べないと、

- 集中力がなく、イライラする。
- だるさや疲労を感じやすくなる。
- 体温が低く、力が入らない。
- 朝食をとらずに空腹の状態ですぐに昼食をとると空腹を感じやすくなり、食べ過ぎや間食の原因になる。

などの影響が出てくることがあります。朝食には、脳や身体のエネルギー補給や生活リズムの調整、太りにくい体作りなどの大切な役割があるそうです。しっかりと朝食を食べて脳を活性化させ、一日を元気に過ごさせたいものです。子どもの睡眠時間などについては、急に変えるのではなく、家族で手伝ってあげて生活習慣をつくっていきと良いと思います。

最後に、起床・就寝時刻や食事など、子どもの生活習慣と、大人的生活習慣は異なるということをご理解いただき、各家庭で子どもの生活習慣について、新しい年のスタートにあたり見直しなどをお願いできればと思います。

給食費引き落とし日は、1月13日(木)と再振り替え26日(水)です。

1月が今年度最後の引き落としです。口座の残高・学年だよりをご確認ください。



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください！

産地	練馬		北海道	青森	群馬	長野	埼玉		千葉
食材名	キャベツ ゆず	大根	たまねぎ じゃが芋	にんにく ごぼう	法連草	セロリ 白菜	里芋 きゅうり	にんじん こまつな	さつまいも
産地	千葉	栃木	静岡	高知	茨城	長崎	愛知	ペルー	ベトナム
食材名	ねぎ 青梗菜	もやし ねぎ	セロリ	ピーマン 生姜	パセリ 白菜	じゃが芋	フロコリー	ししゃも	えび