

子どもたちの生活環境を家族みんなで考えましょう

早ね早起き朝ごはん 元気な子どもを育てよう

早ね早起き朝ごはん 作られる生体リズム

人は体温が最も低いときに目覚め、最も高いときに眠りにつきます。これにあわせて、成長に必要なホルモンが一定の関係で分泌されます。この毎日の生体リズムは、「早ね早起き朝ごはん」がないと乱れてしまいます。

怖い子どもの夜更かし

「夜更かし朝寝坊、朝食抜き」は、生体リズムをこわす怖いものです。成長に必要なホルモンが十分に分泌されない可能性があります。

睡眠不足の子どもは日中に頭痛・腹痛を訴えることが多く、生活習慣病の危険性を高めること、脳や心の働きにも悪影響を与えることがわかってきています。

子どもは生活習慣を自分で律することはできません。幼児の夜更かしは大人の責任です。子どもにとって成長の要ともいえる「早ね早起き朝ごはん」の習慣を家族で協力して整えてあげましょう。

朝の光で頭すっきり

人は朝の光を浴びることで体内時計をリセットし、一日のスタートを切ることが出来ます。朝はカーテンを開ける、外に出て軽く運動するなどして朝日を浴びてみましょう。格段に頭がすっきりし目覚めることを実感できます。

朝ごはんでも目覚めさせよう

かむこと、味わうこと、飲み込むことで脳が刺激を受けます。さらに胃腸が動き始め、代謝がはじまり、体温が上がっていく…と全身がどんどん目覚めていきます。

すでに「毎日朝食をとる子どもは科学的に実証されています。逆に朝食をとらない子どもは、イライラする・頭が痛くなるなど、からだの不調を訴えることが多いことも調査の結果わかっており、いわゆる「キレイやすい」状態になることが知られています。



大人も早ね早起き朝ごはん

朝起きてから14〜16時間後に分泌されるメラトニンという物質は、酸素の毒性から体を守る働きがあり（抗酸化作用）抗がん作用や老化防止に効果があると考えられています。

また、メラトニンは暗くなると分泌されますので夜は電気を消して眠りましょう。

大人も子どもと一緒に「早ね早起き朝ごはん」が実践できればいいですね。

家族みんなで考えよう

～こんなことはありませんか？～

- 子どもが寝ているのに家族が近くでテレビを見ている
- 大人が寝るまでなんとなく子どもも起きている
- 夜おそくに買い物などに連れて行く
- 深夜に帰ってきて子どもとコミュニケーションをとろうとする
- 朝食を菓子類などで済ませている
- 家族の起きる時間がバラバラである
- 寝る前になにかを食べる

6月は食育月間

早起きして
挑戦してみましょう

- 朝食作りのお手伝い
- 植物を育ててみる
- 読書や勉強をする
- ラジオ体操をする

問 こども部 食育課
☎ (23)9217

担当:福田

