

# 早寝早起き朝ごはん

子どもたちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大事です。

平成18年より子どもの生活習慣づくりのために国が推進しています。

なぜ早寝早起き朝ごはんが大切なのか考えてみましょう。

- <早く寝る> 睡眠には心身の疲労を回復させるとともに脳や体を発達させる働きがあります。
- <早く起きる> 朝の光を浴びるとセラトニンという脳にとってもいい物質が分泌され心も体も元気になります。
- <朝ごはん> 朝ごはんを食べることで午前中から勉強や運動がしっかりできます。お腹がすいていると集中力がなくなったり意欲がわかず行動に身が入りません。

このようなことから、生活リズムを整える事が大切です。また、それらの質も大事になってきます。

睡眠の質を良くするためには、寝る前にテレビやスマホは光の刺激などが強いのでさけたほうがよいでしょう。「今日何をして遊んだの?」「お友達と何を話した?」など、お父さんやお母さんと一日の振り返りの話をしたり絵本を読んであげるといいでしょう。

朝ごはんも時間がない人、食欲がない人、これから習慣づける人は、ヨーグルトやバナナ・おにぎりなど何か少しでもたべることからはじめてみましょう。少し時間に余裕がある人はおにぎりや味噌汁・パンとスープなど、2種類以上の食材を組み合わせるとよいとおもいます。習慣がついてきたら、ごはんや納豆と乳製品、果物など主食・主菜・副菜をそろえて食べるとよいでしょう。

早寝早起き朝ごはんの習慣がついている人は、体力や気力も向上するというデータもでてきます。