



はや お
早起き



あさ ひかり かん かく せい うなが
朝の光を感じると覚醒を促
す脳内物質のセロトニンが分
泌され、日中に活動しやすく
なります。

はやね
早寝



すいみん　つか　と
睡眠は、疲れを取ったり、
からだ　せいちょう
体を成長させたりします。夜
はや　ね　じゅうぶん　すいみん
は早く寝て十分な睡眠をとり
ましょう。

あさ
朝ごはん



ゆうしょく
夕食でとったエネルギーは
あさ のこ ごぜん
朝には残っています。午前
ちゅう げん かつどう
中、元気に活動するために、
ちゅうしょく
朝食をとりましょう。



休み明けは、体の不調を訴える子どもが多くなります。夏の疲れもその原因のひとつです。大人的生活習慣は、子どもに大きく影響します。家族で卓寝・卓起き・朝ごはんを心がけ、徐々に体を慣らしていきましょう。



A. 子どもの胃腸は大人よりも未熟なため、目が覚めてから食事をうけつける準備が整うまでに時間がかかります。まず睡眠を見直し、いつもより15分早く起きることからはじめてみましょう。また、毎日同じ時間に食することで、お腹がすくリズムができます。時間になったら食卓につき、少量でも毎日食べる習慣をつけましょう。

※都合により献立を変更する場合があります。御了承ください。

	月	火	水	木	金
こんだて				28  麦ごはん トマトとチキンのカレー コーンサラダ フルーツ杏仁	29  ごはん ミートコロッケ ひじきの炒め煮 夏野菜のみそ汁