

早寝・早起き・朝ごはんだより

令和7年10月23日

令和7年度後期保健委員会



生活リズムを整えよう！！

早寝早起き朝ごはんを実行すると・・・

- ・ 規則正しい生活リズムの確立
- ・ 精神的な安定
- ・ 成長促進
- ・ 集中力の向上
- ・ 免疫力向上
- ・ 脳のエネルギー補充
- ・ 体温上昇と活発になる



早寝早起き朝ごはんを実行しないと・・・

- ・ 睡眠不足
- ・ 血糖値の急上昇
- ・ 身長が伸びない
- ・ 便秘になる
- ・ 集中力の低下



簡単！おすすめ朝ごはんメニュー

ご飯系

- ・ じゃこ、天かす、きざんだ青ネギ、めんつゆを混ぜておにぎりにする。
- ・ 鮭フレーク、塩昆布、ごま、だしまたはお湯をかけてお茶漬けにする。

食パン系

- ・ ハム、スライスチーズ、スライスしたきゅうりをのせる。
- ・ 残ったカレー、スライスチーズをのせてトーストする。

