

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

- ・じやこ、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。

