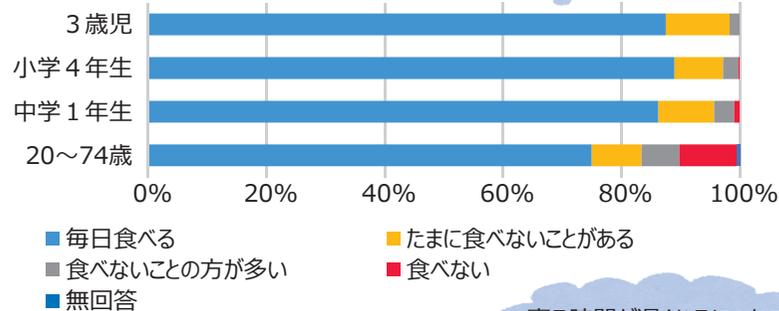


# くにたちの朝ごはんが あぶない!??

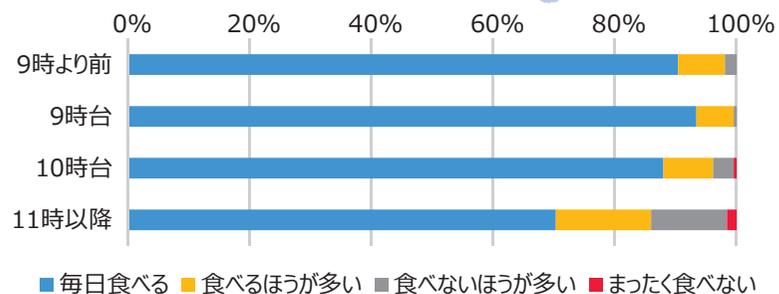
年齢が上がるにつれて  
食べない割合が  
高くなっている!

## 朝食を毎日食べていますか？

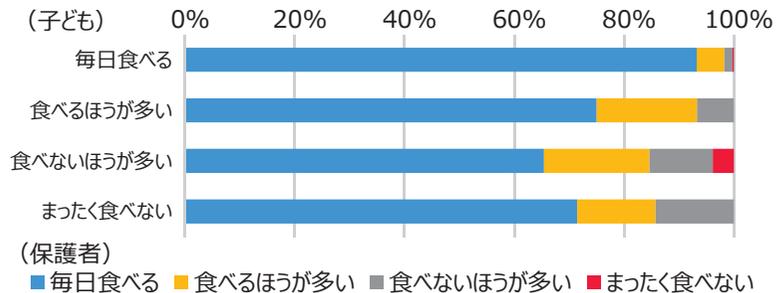


寝る時間が遅くなるにつれて  
毎日朝ごはんを食べる人の  
割合が少ない!

## 寝る時間と朝食の関係 (小学4年生)



## 子どもと保護者の朝食の関係 (小学4年生)



大人が朝ごはんを食べない家庭は  
**子どもも食べない**ことが多いんだ!  
これはいかんニヤン...



令和元年度実施の調査結果  
(食生活および健康に関するアンケート調査、  
児童の食生活および健康に関するアンケート調査、  
生徒の食生活および健康に関するアンケート調査、  
国立市民の健康に関する意識・実態調査)より

# 🍵 1日のはじまりは朝ごはんから 🍵

## ☀️ 毎日食べよう 🍵

朝ごはんは一日元気に過ごすためにすごく大切なんだよ!  
朝ごはんをしっかり食べると...

- ・「イライラする」「集中できない」等のストレスを感じる事が少なくなるよ。
- ・食べない人と比較して、学力(学校の成績、学力テストの点数)が良いことがわかっているんだ。
- ・早寝早起きの生活リズムが整っている人が多いんだよ。

早起きをすると朝ごはんがおいしく  
食べられるニヤン♪



早起き

## 朝ごはん



早寝

元気いっぱい

朝ごはんをしっかり食べて、  
心と体のエネルギー  
チャアアアアアージ!



## 🌙 早寝・早起きをしよう ☀️

朝ごはんを食べるには、  
生活リズムを整える必要があるね。  
まずは早寝早起きを週に1度から  
やってみない?

## 🌙 睡眠の質を高めよう 🌙



セロトニンって知ってる?

セロトニンは睡眠を促すホルモンの原料になったり、  
心のバランスを保つ働きがあるんだ!  
太陽の光を浴びるとセロトニンが出るよ。  
カーテンを開けて陽の光を浴びてセロトニンを  
たくさん出そう♪

早起きは大切だけど、朝は眠いよね。  
スッキリ起きるためには睡眠の質を上げることが大事なんだ!  
そのためには...

日中に太陽の光を浴び、運動をして、食事をしっかり食べよう!  
寝る前にテレビやスマートフォンのような明るい画面を見ると眠りが  
浅くなってしまふからやめようね。

