

## 【9月の食育指導】

# 規則正しく食事をしよう

朝食は、生活のリズムを整えてくれる食事です。朝食をとるとやる気や集中力がでて、脳にエネルギーも補給してくれます。

朝食の大切さを理解し、きちんと朝食をとりましょう。

### 各学年の目標

- 低学年・・・ 朝ごはんが大切なことを知る。
- 中学年・・・ 朝・昼・夕の食事をきちんと食べることが大切であることを知る。
- 高学年・・・ 栄養のバランスの取れた食事をきちんと理解して食べることができる。

### 朝食をしっかり食べましょう

朝食をしっかり食べることで	・ 排便が促される
	・ 体と頭がすっきり目覚める
	・ 元気に活動できる

朝食をおいしく食べるには  
夜更かしをしない  
夜食をしない  
早起きをし、体を動かす