

家庭教育応援ナビ

家庭教育とは、家庭で、保護者が子どもに生活習慣やコミュニケーションなど、生きていく上で必要なスキルを身につける手助けをすることです。
家庭教育応援ナビでは、家庭教育に必要な情報を発信していきます！



元気のキは早寝早起き朝ごはんから

新学期が始まって約3か月。規則正しい生活リズムは作れていますか？
子どもの成長に大切だと言われている「早寝早起き朝ごはん」にはたくさんのメリットがあります！

○寝ること(メラトニンの分泌)

- ・骨や筋肉を作り成長を促す、免疫力を高める
- ・記憶の定着

○起きること(セロトニンの分泌)

- ・脳と体を覚醒させ、日中活動しやすくなる
- ・心のバランスが整う(イライラをおさえ、機嫌がいい状態にしてくれる)

○朝ごはん

- ・午前中元気に活動するためのエネルギー源
- ・睡眠の質が良くなったり、不眠傾向が解消される

早寝早起き朝ごはんを習慣づけると、勉強や運動にも良い影響がみられます。夏バテ対策のためにも家族みんなで生活リズムを整えてみましょう。



【「早寝早起き朝ごはん」全国協議会】

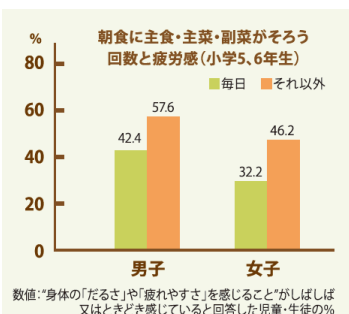
<https://www.hayanehayaoki.jp/index.html>

早寝早起き朝ごはんの
習慣づけに！



【坂戸市】

「坂戸市食育に関する児童・生徒及び保護者へのアンケートの分析報告書」



【草津市】

「草津市クックパッド公式キッチン『草津・たび丸 kitchen』」

<https://www.city.kusatsu.shiga.jp/fukushikenko/hokenken>

[ko/kenkozukuri/shokuikusuishin/cookpad-kusatsu.html](https://www.city.kusatsu.shiga.jp/fukushikenko/hokenken/kenkozukuri/shokuikusuishin/cookpad-kusatsu.html)

食事は生きる力



毎日の食事は健康と深くかかわっています。

例えば、朝食に主食・主菜・副菜がそろった回数が多いと、朝の疲労感やストレスが少ないことが報告されています。また、季節を感じられる旬の食材は、栄養価が高く、新鮮でおいしいのがメリットで、素材そのものの味わいを楽しみながら食事ができます。

草津市では、クックパッドに草津市の農産物を使ったレシピを掲載しています。家族みんなが忙しい毎日ですが、子どもが元気で活動的に過ごすためにできることを考え、大人も一緒に実践していきましょう！

【発行】草津市教育委員会事務局生涯学習課生涯学習係

電話：077-561-2427 メール：shogaku@city.kusatsu.lg.jp

☆バックナンバーは草津市 HP からご覧いただけます☆

草津市 家庭教育応援ナビ

検索

