

6月は食育月間です

は や ね は や お あ さ 早寝早起朝ごはん

子どもたちが健やかに成長していくためには、規則正しい生活リズムを身に付けることが大切です。特に朝ごはんは1日を元気にスタートさせる「脳の目覚まし時計」のような働きがあります。しっかり食べましょう。

早く起きる・朝ごはんを食べる

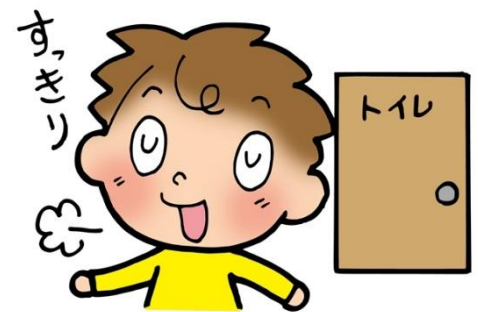


よく噛んで
食べてね



頭も体も目覚める

腸（おなか）が刺激されて、うんちも
出ておなかすっきりします。



1日元気に過ごせる



しっかり体を動かす
ことで、夜はぐっすり
眠れます。

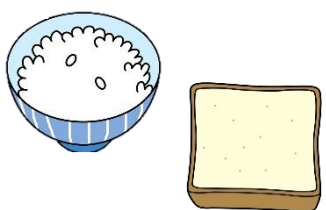
早く寝る・しっかり睡眠



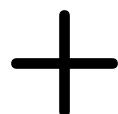
テレビやゲームは、
早めに切り上げて、寝
る準備をしましょう。

朝ごはんが「ごはんだけ、パンだけ」という人は、おかずをプラスして、朝ごはんをレベルアップさせましょう。

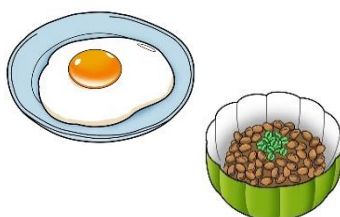
主食
エネルギー
のもとになる



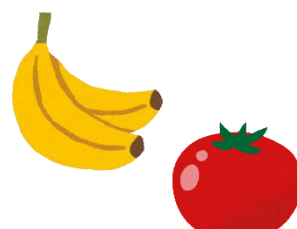
プラス1品



主菜
体をつくる
もとになる



副菜
体の調子を
整える



時間がない時は、
そのまま食べられる
ものや、切るだけな
ど、簡単に食べられ
るものでもOK！



さっぽろ市
04-G02-25-1135
R7-4-158

札幌市子ども未来局子育て支援部保育推進課