

わたしは、家族仲良く食事したり
話をしたりする時間がとても好きです



くまもと家庭教育10か条 第7条

食事・団らん

家族仲良く食事・団らん
心と体に栄養を

子どもと会話していますか？

「家族仲良く、食事団らん」

こどもとの会話が必要で、大切な事は分つていても、それぞれが忙しい現代社会ではなかなかネ……。

夕方の忙しい時、「ご飯の準備をしながらでもいい」と言つて、その場で話を聞いています。とは、あるお母さんの言葉です。

「今夜は一緒に食事をする」と決めます。「夜は揃わないので、朝はみんな一緒に食べます。」「みんなと一緒に過ごすと、経費の節約にもなるし、エコなんですよ」など、各ご家庭で色々な取り組み方があると思います。

親子や大人同士の会話、皆さんのご家庭ではどうですか……。

子どものことを
たくさん知っていますか。

南っ子のあたりまえ

からだ

早ね・早おき・朝ごはん

☆元気にがんばることができる

体をつくろう

その昔、太陽の動きという自然のリズムに合わせた生活では「早寝・早起き」があたりまえの生活でした。

文明が発達するにつれて、夜更かしや朝寝坊の癖が身についてしまった人が増えたり、大人の生活リズムに合わせ、十分な睡眠をとらない子ども達の姿も現状にあるようです。

また、朝食を摂らずに登校する小中学生が多いことなどから、

全国的に企業や団体など、大人社会においても「早寝・早起き・朝ごはん」運動が展開されています。

子ども達の成長期の脳は、寝ている間に糖分をたくさん使うため、朝ごはんを食べないと脳

が燃料不足になつて、昼間に働かなくなるともいいます。

そして、脳科学の見地からは、「網膜が朝の自然光を感じたときに分泌されるセロトニンと

いう脳内物質は充足感を覚えさせ、やる気の源となるとも言われています。

早く就寝し（8時間以上睡眠）早く起きて太陽の光を浴び、十分な朝食を食べて登校できるよう、もう一度家族間で確認し、実行してください。

南小全体で、「早寝・早起き・朝ごはん」運動を展開してみませんか。

早寝：十時までには休みましよう

早起き：六時三十分までに起きましよう

朝ご飯：余裕を持ってしっかりと食べましよう。

炭水化物が効果があるそうです

