

食べて 動いて よく寝よう

子どもが、いきいき元気に過ごせるように、
規則正しい生活リズムを身につけさせましょう



食べて

中津川市の幼児の約
93%が、毎日朝食
を食べています。

- **朝ごはん**は、一日のエネルギー源です。子どもが一日元気に活動できるよう、家族みんなで、バランスのよい食事をしましょう。
- **朝うんち**は、食事の量や質の良さ、朝のゆとり時間が大切です。朝うんちで、おなかすっきり、一日元気に過ごしましょう。

動いて

中津川市の園では、
身体を動かす遊びに
取り組んでいます。

- **友達と一緒に**外で元気に遊ぶと、お腹がすきます。昼間しっかり身体を動かすと、夜は疲れてぐっすり眠ることができます。
- 休日は、**親子で遊ぶ**チャンス！親子で外遊び、親子で体操、親子で身体を動かす仕事。親子でのふれあいの時間を大切にしましょう。

よく寝よう

中津川市の園では、
早ね早起き朝うんちに
取り組んでいます。

- **決まった時刻**に布団に入り、明かりを消して自然に眠りに入れるようにしましょう。寝ている間に成長ホルモンが分泌され、身体と脳が成長します。
- 朝は、**太陽の光**を浴び、心地よい目覚めができるようにしましょう。

生活の悪〜リズム
できていませんか？



Happy生活リズム!

