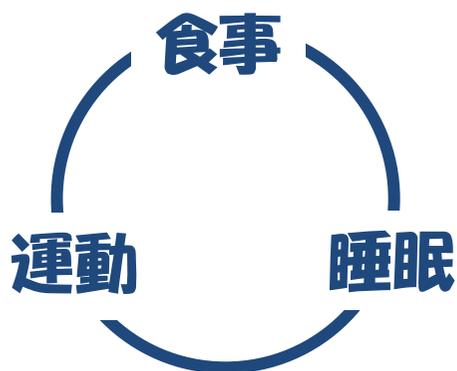




# 生活リズムを整えよう

生活リズムを整えると、子どもの集中力や免疫力、自己肯定感が育ちます。また、子どものころに身につけた生活リズムは成長してからも崩れにくく、生涯にわたる生活習慣の基礎となります。

規則正しい生活リズムを  
つくるために…



3つの柱が大切です！

## 朝日をしっかり浴びよう！

朝日には体内時計をリセットする働きがあります！カーテンを開けて朝日を浴びると気持ちよく起きられます。



## 朝ごはんをおいしく食べよう！

食事は生活リズムを整える大きな柱です。朝ごはんには血液の循環を良くしたり、脳や体にエネルギーを補給したりする大事な役割があります。



## 体を動かしてたくさん遊ぼう！

昼間によく遊ぶと夜の寝つきが良くなります。特に午前中は体が目覚めているのでたくさん遊びましょう。



## お昼寝は 15 時まで！

個人差もありますが、夜になかなか寝られないようであれば、昼寝は 15 時までに行きましょう。



## 夜は決まった時間に寝よう！

毎日寝るまでに決まった流れを繰り返すことで「寝る時間」という意識をもてるようになります。寝る時には電気を消して、静かな環境にすることも大切です。



# 大豆を食べよう！

大豆は「畑の肉」と呼ばれています。肉や魚と同じくらい多くのたんぱく質が含まれているのがその理由です。また、それ以外にも不足しがちな食物繊維、鉄、カルシウムが含まれています。

## < 大豆に含まれる主な栄養素 >

### ★ たんぱく質

体の構成に欠かすことのできない重要な栄養素です。

### ★ 鉄

身体の隅々にまで酸素を運ぶ大切な働きをします。

### ★ カリウム

生命活動を維持するうえで重要な働きをします。

### ★ カルシウム

歯や骨を形成するのに必要な栄養素です。

### ★ 食物繊維

お腹の中を掃除し、便通を良くするために必要な栄養素です。

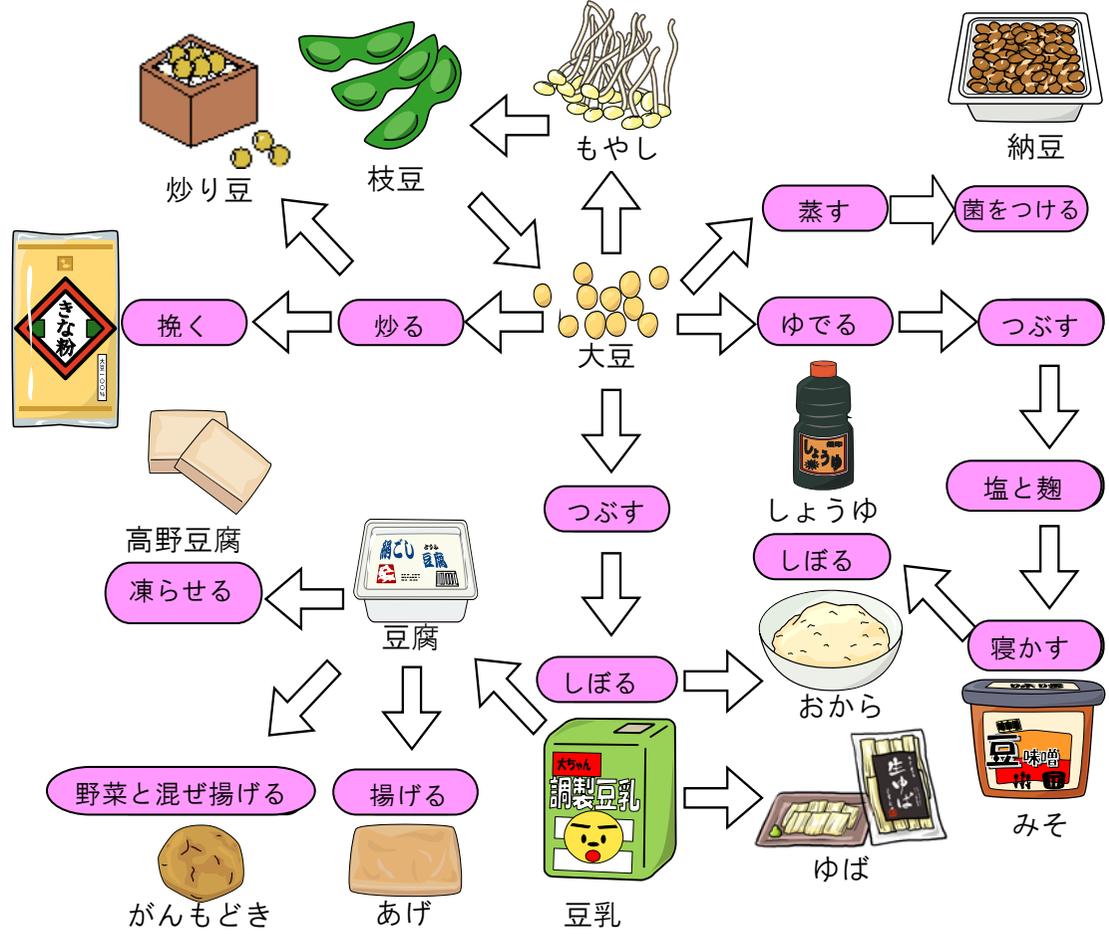
### ★ ビタミンB1

エネルギーの生産のために重要な働きをします。



## < 大豆製品 >

大豆そのものを調理して食べるだけでなく、これらの大豆製品からも十分な栄養素を摂取することができます。



## あまった節分豆で雷おこし風

- <材料>  
 節分豆・・・80g  
 生姜湯粉末・・・2袋

- ① フライパンに豆を入れて空煎りする。
  - ② 生姜湯粉末を入れて溶けたら豆に絡めるようにして煮詰める。
- \* 温かいうちはキャラメル状ですが、冷めるとパリパリ！