

①「早寝・早起き・朝ごはん」は、
「ト」を使って、自分からちゃんとできている
か記録してみよう！

②毎日「朝ごはん」に記録をつけて、7
日間記録を続けてみよう。

③7日間が終わったら、朝ごはんの
カードを切り取って提出しよう！

7日間記録して提出してくる人には、
「朝ごはん」をプレゼント！みんな楽しんで
しよう！

このカードの使い方

早寝・早起き・朝ごはん

ね はや

～明日のわたしは 今日より元気～

保護者の人といっしょに読もう！

～早寝・早起き・朝ごはんのススメ～

「早寝・早起きで」こどものすこやかな成長を

睡眠は、こどもの心やからだの健康、そして成長にとっても大切です。成長ホルモンとい
う、体を大きくしたり元気にしてくれるホルモンは、寝始めてすぐの深い眠りの時にた
くさん分泌されます。夜おそくまで起きていると、このホルモンが十分に出てこないこ
とがあります。きちんと早寝・早起きをして、しっかり寝ることを心がけましょう。

早く寝るためのポイント

まずは「早起き」+ 光をあびよう

早く寝るためには、まず早く起きることが大切です。外に出て太陽の光をたくさん浴びると、夜に眠るのを助ける「メラトニン」という物質が出るので、ぐっすり眠ることができ
ます。

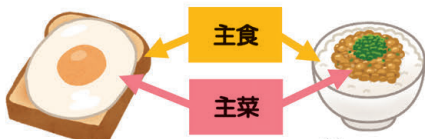
元気いっぱい体を動かそう

ずっと座ったまま過ごす時間、特にテレビを見たりゲームをしたりする時間が長くなりすぎないようにしま
しょう。体を動かすと、夜にぐっすり眠れるようになります。

デジタル機器との付き合い方

スマートフォンなどのデジタル機器を使うと、脳が刺激されてしまい、「なかなか眠れない状態」になっ
てしまいます。寝る1時間前には使うのをやめて、寝る部屋には持ち込まないようにしま
しょう。

「朝ごはん」の準備のポイント！



主食

主菜



作り置きで更に
手間抜き！



主食+主菜を1品にまとめることで洗い物を減らす

具だくさんの汁物で主菜と副菜を同時に

カット(冷凍)野菜なども活用！

はやね 早寝・早起き・朝ごはん チェックシート

自分の行動をふり返り、記録をつけよう！

上のページを切り取って 提出してください

学校 _____ 小学校 _____ 年 _____ 組
名前 _____

日付	月	日	月	日	月	日	月	日
起きた時間	時	分	時	分	時	分	時	分
体調	良い・ ふつ 普通・悪い	良い・ ふつ 普通・悪い	良い・ ふつ 普通・悪い	良い・ ふつ 普通・悪い	良い・ ふつ 普通・悪い	良い・ ふつ 普通・悪い	良い・ ふつ 普通・悪い	良い・ ふつ 普通・悪い
朝ごはん	食べた・食べなかった		食べた・食べなかった		食べた・食べなかった		食べた・食べなかった	
	主食のみ（とりあえず朝ごはん）		主食のみ（とりあえず朝ごはん）		主食のみ（とりあえず朝ごはん）		主食のみ（とりあえず朝ごはん）	
	主食＋1品（まあまあ朝ごはん）		主食＋1品（まあまあ朝ごはん）		主食＋1品（まあまあ朝ごはん）		主食＋1品（まあまあ朝ごはん）	
寝た時間	時		時		時		時	
	分		分		分		分	

日付	月	日	月	日	月	日
起きた時間	時	分	時	分	時	分
体調	良い・ ふつ 普通・悪い	良い・ ふつ 普通・悪い	良い・ ふつ 普通・悪い	良い・ ふつ 普通・悪い	良い・ ふつ 普通・悪い	良い・ ふつ 普通・悪い
朝ごはん	食べた・食べなかった		食べた・食べなかった		食べた・食べなかった	
	主食のみ（とりあえず朝ごはん）		主食のみ（とりあえず朝ごはん）		主食のみ（とりあえず朝ごはん）	
	主食＋1品（まあまあ朝ごはん）		主食＋1品（まあまあ朝ごはん）		主食＋1品（まあまあ朝ごはん）	
寝た時間	時		時		時	
	分		分		分	

「朝ごはん」の部分は、下の説明を見ながら書いてみよう。



切り取り線↓

どんな朝ごはんがいいでしょう？

ステップ1 “とりあえず” 朝ごはん

ごはんやパンなどの主食をとりあえず1品！
朝ごはんを食べる習慣がない人はここから始めましょう。

ステップ2 “まあまあ” 朝ごはん

朝ごはんが習慣づいてきたら、主食にプラス1品。卵や大豆製品、肉、魚などのたんぱく質が入っているものがおすすめ！

ステップ3 “栄養満点” 朝ごはん

慣れてきたらさらにプラス1品。野菜や海そうが入った副菜や汁物を足してみよう。果物や乳製品が食べられたらさらに良いです！

一歩ずつステップアップするじょー！



例) ごはん や パン など



例) ごはん ＋ なっとう



例) ごはん ＋ なっとう ＋ みそ汁



主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。

脳のエネルギー源になる

主菜

魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

体温をあげる

副菜

野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理です。色々なビタミン、鉄、カルシウム、食物せんいなどを含みます。

体の調子をととのえる