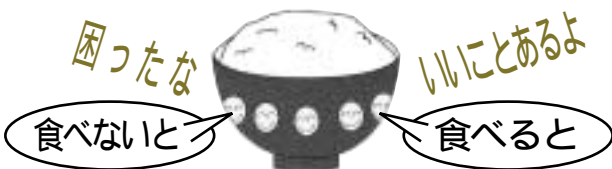


# のびのび

## 朝ごはんをしっかり食べよう!!



脳が不活発	<b>脳</b>	<b>脳</b>	脳が活発
排便減退	<b>は</b>	<b>は</b>	排便できてすっきり
落ちつきなし	<b>お</b>	<b>か</b>	感情おだやか イライラしない
肥満	<b>ひま</b>	<b>い</b>	いらぬ脂肪が減る
2回食で栄養不足	<b>に</b>	<b>ちょう</b>	朝食とって栄養補給

私たちが寝ている間は、体温や血糖値が下がって体内の機能が低下しています。朝ごはんを食べると、脳にブドウ糖が運ばれて体温や血圧を上げたり、腸の活動を盛んにして排便を促したりするなど、全身を目覚めさせます。朝ごはんを食べないと、なかなか脳や体が活動する状態になりません。

朝ごはんはなぜ大切なのでしょう？

朝ごはんをきちんと食べていますか？

その結果、体がだるい、やる気が起きないなどといった状態になってしまいます。子どものころからきちんと朝ごはんを食べる習慣を身につけて、脳や体を目覚めさせましょう。

朝ごはんを  
おいしく食べる工夫  
早寝・早起きの習慣をつけましょう

### 12月 すくすく わくわく 児童館

**中央児童館** 回22-2099  
 6日(土) 午後1時30分～2時30分.....お飾り作り  
 11日(木) 午後3時～3時30分.....絵本タイム  
 13日(土) 午後2時～3時30分.....クリスマス会  
**対象:** 幼児・児童(保護者もいっしょにどうぞ)  
**定員:** 50人(予約要、先着順) **参加費:** 100円  
**募集期間:** 11月17日(月)～12月6日(土)

**南児童館〔ワイワイ児童館〕** 回24-4400  
 4日(木) 午後2時～2時30分.....絵本タイム  
 6日(土) 午後1時30分～3時...クリスマス飾り作り  
**対象:** 小学生以上 **定員:** 20人(予約要、先着順)  
**参加費:** 100円 **募集期間:** 11月18日(火)～  
 10日(水) 午前10時30分～11時30分.....親子で遊ぼう  
**対象:** 1・2歳児と保護者  
 13日(土) 午後1時30分～3時.....クリスマス会  
**対象:** 幼児・児童(保護者もいっしょにどうぞ)  
**定員:** 50人(予約要、先着順) **参加費:** 100円  
**募集期間:** 11月20日(木)～  
 17日(水) 午前10時30分～11時30分.....赤ちゃん遊ぼう!  
**対象:** 乳児(1歳未満)と保護者  
 18日(木) 午後2時～2時30分.....絵本タイム  
 20日(土) 午前10時～正午.....おもちゃの病院  
**モデルガン、コンピューター類以外で、1人1個まで**  
 25日(木)～28日(日) 午前10時～午後5時  
 .....児童館ピカピカ大作戦

**休館日:** 1日(月) 8日(月)、15日(月)、21日(日)、  
24日(水)、29日(月)～1月5日(月)  
 中央児童館はバリアフリー化工事のため、12月15日(月)  
 から平成16年1月31日(土)まで休館します

子どもは、身近にいる大人の姿を見て生活習慣を覚えます。朝ごはんをきちんと食べて、1日のスタートを切りましょう。

夜更かしをすると睡眠不足で朝なかなか起きられず、朝ごはんを食べる時間がなくなり、また、目覚めて朝ごはんがおいしく食べられるように、食事をする時間の20分くらい前には起きるようにしましょう。  
**寝る前3時間は食べないよう**  
**にしましょう**  
 寝る前に食べてしまうと、翌朝胃がもたれて食欲がわきません。

子どものころから朝ごはんを食べる習慣づけをすることが大切です。  
**健康づくりについてのお問い合わせは、市健康増進課 回2069へご連絡ください。**

### 食事の基本パターンを考えて



母親歯科教室

とき:12月21日(日)午前9時30分～10時30分 ところ:津山歯科医療センター(沼) 内容:  
 歯科医師による虫歯予防のお話と歯科相談 **対象:** 未就学児の保護者 **定員:** 20人(予約要)  
**料金:** 無料 **申込・問い合わせ先:** 津山歯科医療センター 回22 4021へ