

親子で 元気なお母さんは子どもも元気

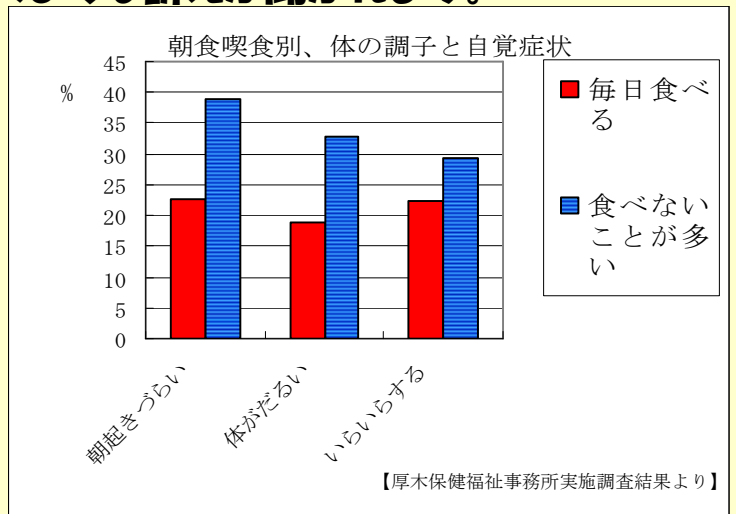
こんな症状ありませんか??

朝ごはんを食べないことが多い女性からこのような訴えが聞かれます。

朝起きづらい

体がだるい

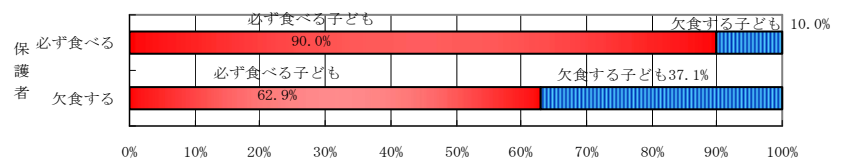
イライラする



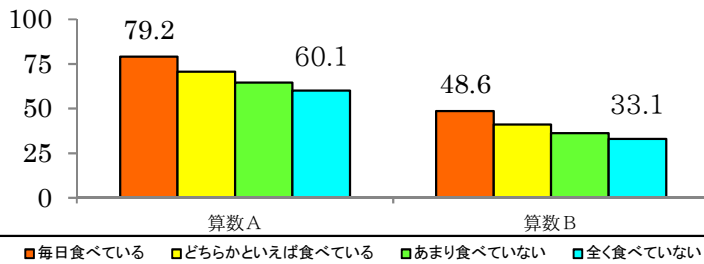
『朝ごはんを食べて元気に子育て!』

お母さんが朝ごはんを食べることで、より子どもの食べる割合も高くなる傾向があります。

保護者の朝食の摂取状況と子どもの摂取状況 (小学校5年生)



(%) 朝食の摂取と小学生の学力調査の平均正答率との関係



『朝ごはんを食べる』といった基本的な生活習慣が身につけている子どもは、学力や運動能力が高い傾向にあると言われています。



ASAGOHAN



超簡単朝食レシピなど、朝ごはん情報掲載中

栄養・食生活について詳しく知りたい方は...
発行元 神奈川県厚木保健福祉事務所 〒243-0004 厚木市水引2-3-1
TEL (046)224-1111 FAX (046)225-4146
<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/iy8/eiyou/p451849.html>

若い人 朝ごはん リーフレット

検索

H30年3月改訂