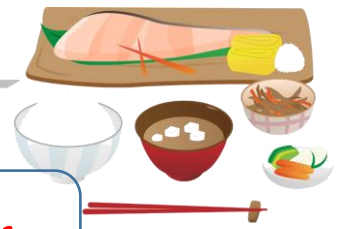


# 4月の月間目標



## 朝ごはんをしっかりと食べよう！

〔保護者向け〕

子どもたちの長かったお家での時間は、どんな風に過ごしていましたか？毎日決まった時間に寝ていましたか？いつもと同じ時間に起きていましたか？毎朝しっかりと朝ごはんを食べていましたか？家で過ごす日が長かったので、ついつい夜更かしをしたり、朝ごはんを食べずにゲームをしていたり……。いよいよ新学期がはじまります。まずは、みんなで早寝早起き朝ごはん!!

### はみがき・洗顔・朝ごはん



朝起きたら、顔を洗ってから歯を磨いて、朝ごはん？朝ごはんを食べてから、歯を磨く？いろんなパターンがあるようですが、どちらにしても口のなかに食べかすがない方がいいようです。とりあえず、食べたら口の中をすすぎましょう！



### 食べ物をおいしくする魔法の言葉



「いただきます」「ごちそうさまでした」は当たり前  
今日から使おう おいしいの三段活用

「わあ おいしそう！」

「うん、おいしい」

「ああ、おいしかった♡」

自分で作って食べる人も、作ってもらって食べる人も、この魔法の言葉 使ってみませんか？



### お薦めの本

#### 「成功する子は食べ物が9割 最強レシピ」

—幼児・小学生ママ必読！冷蔵庫の中身がカラダの中身。

監修：細川モモ 宇野 薫

何やら怪しい題名ですが、すでに食に詳しい人には、ちょっと物足りない初心者向けの内容です。

当たり前のこと、忘れていたこと、わかっているけど……。なことなど、ここでもう一度再確認してみませんか？

図書館で見つけたら、是非手に取ってみてください。

### 朝ごはんを食べると……。



「朝ごはん 食べる時間に二度寝する」自分が学生だった頃、誰の作かもわからないこの句に共感を覚えました  
が、子どもたちがいると、こういうわけにはいきません。でも、ちょっと手抜きするために工夫しましょう！

正反対のことを書いているようですが、成長期の子どもたちだけでなく、私たちもおいしいものを食べましょう！

・寝ている間もエネルギーを使うので、朝起きたときには、エネルギーは空っぽ！たくさん食べて満タンにしましょう。

・朝ごはんをよくかんで食べると、体全体が目覚めます。

・内臓が目覚めると、ウンチ君がでやすくなります。

心も体もすっきり目覚めて、元気を出していきましょう！

みなぎってきた!!!



毎月第3日曜日は

「家庭教育・家庭の日（いきいきサテーン）」です

奈良県立教育研究所

令和2年4月発行

家庭教育Web ページ

