～おうちでいただきますの日～
毎月19日は「食育の日」、第１日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

おいしく！おかわり！いきいき！そだつ！　９月号

やっぱり大切！早寝早起き朝ごはん

　規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をすることは、子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもには、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向や太りやすいことがわかっています。
　朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。

