

妊娠

出産

乳幼児期



ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

仙北市ホームページ
はコチラ！



子育て世代包括支援センター

仙北市版ネウボラ

な い ろ
通信

【電話相談／仙北市保健課】《固定電話》☎ 55-1112 《携帯電話》☎ 080-2813-0835

朝ごはんを食べよう！

1日の生活リズムは 朝ごはんから

子どもにとって朝ごはんは午前中のパワーの源であり、発育にも欠かせない大切なものです。朝ごはんをしっかり食べることで、体全体にエネルギーがいきわたり、元気に活動できます。



家族みんなで朝ごはんを食べて、元氣よく1日をスタートしましょう！

朝ごはんスイッチオン!!

朝ごはんを食べることで、「三つのスイッチ」が入り元氣に1日のスタートがされます。

① あたまのスイッチ

脳は眠っている間にも常に活動し、エネルギーを消費しています。朝ごはんを食べて脳のエネルギーを補給しましょう。

② からだのスイッチ

寝ている間、体温は低下しています。

朝ごはんを食べることで体温が上昇し、体や脳も活動をはじめます。食べないと午前中から眠くなったりあくびが出たりします。



③ おなかのスイッチ

朝ごはんを食べ、食べ物が胃に送られてくると、腸が刺激され、大腸が動き始め、内臓も目覚めます。そして朝の排便習慣につながります。



バランスのよい 朝ごはんのポイント

① 主食をしっかり！

ごはんやパン、麺類など炭水化物を多く含む主食を食べましょう。活動するためのエネルギーとなります。

② 主菜を食べよう！

肉や魚、卵、大豆製品（豆腐や納豆）などのたんぱく質を多く含む食品は、食べると体温が上がリ、体が目覚めてきます。また成長期の子どもの体作りに重要な役割を果たします。

③ 副菜をプラス！

野菜や海藻、きのこ類には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいます。

④ 体が温まる一品を！

温かい汁ものやホットミルクなどを飲むと起きたての体温が上がって、体が活動しやすくなります。味噌汁を具たくさんすると、1杯で栄養がたっぷりとれるのでおすすめです。

家族みんなで
早寝・早起き・朝ごはん
を、心がけて元氣な体を作ろう！



主食・主菜・副菜をそろえると
スのよい食事につながります。