

4・5月の家庭教育月間目標

あさごはんをしっかりと食べよう！

しんねんど はじ まいにち あさ た あさお あ あさ ひかり
 新年度が始まりました。毎日、朝ごはんをおいしく食べていますか？朝起きたらカーテンを開け、朝の光
 を浴びましょう。目が朝の光を感じると、セロトニンという脳内物質が分泌されます。セロトニンには脳
 からだ かくせい こころ ととの やくわり あさ た
 と体を覚醒させ、心のバランスを整える役割があります。また、朝ごはんをよくかんで食べると、セロ
 トニンの分泌につながります。ちょっと元気が出ないときも、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べてみましょ
 う。さあ、きょう にも はやね はやお あさ はじ
 う。さあ、きょうにも1日、早寝、早起き、朝ごはんから、始めてみませんか？

おいしく朝ごはんを食べるための食習慣チェック

- 夕食は寝る2時間前までに済ませている
- 朝ごはんを食べる時間がある
- 朝ごはんを食べるとき、食欲がある
- 朝ごはんを誰かと一緒に食べている



さんこう はやね はやお あさ ぜんこくきょう ぎかい
 参考：早寝早起き朝ごはん全国協議会

な ら けんきょういくいんかい かてい たいせつ かてい きょういく じょう しめ
 奈良県教育委員会では、家庭で大切にしてほしいことを「家庭教育7か条」として示しています。
 かてい きょういく かくしゅじぎょう とお こ おや そだ おうえん
 家庭教育の各種事業を通して、子どもと親の育ちを応援します！

〈基本的生活習慣を身に付けるために〉

- 1 あいさつをする習慣を付けさせよう
- 2 決めた時刻に寝る習慣を付けさせよう
- 3 身の回りの片付けをする習慣を付けさせよう

〈規範意識や社会性を高めるために〉

- 4 手伝いをする習慣を付けさせよう
- 5 してよいこと、してはいけないことをしっかりと教えよう
- 6 家族で会話する機会を増やそう
- 7 友達と外で遊ばせよう



毎月第3日曜日は「家庭教育・家庭の日（いきいきサンデー）」です

奈良県立教育研究所
 （令和5年4月発行）

奈良県立教育研究所
 家庭教育Webサイト

