

③ 朝ごはんについて

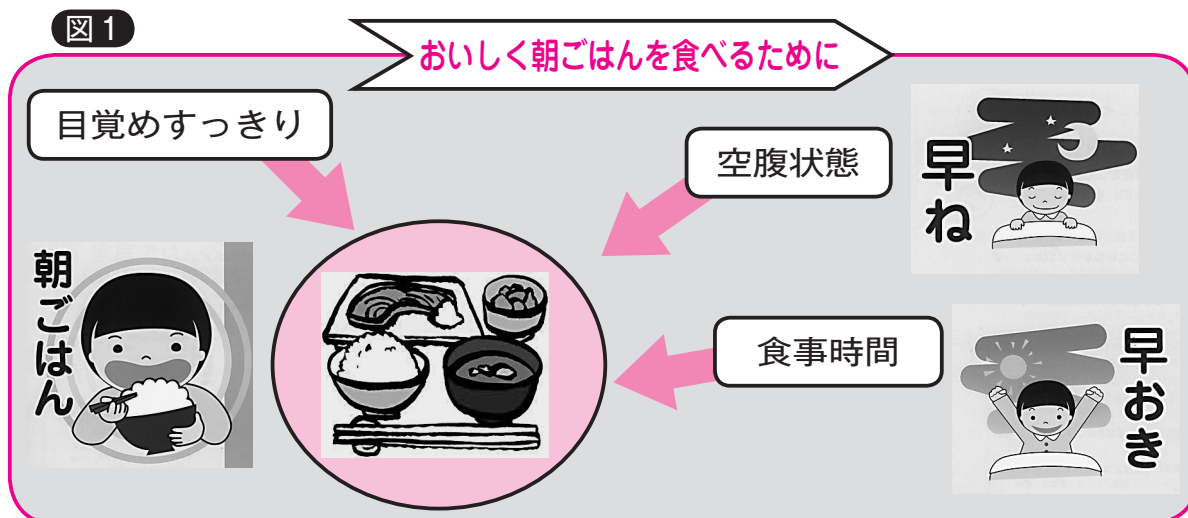
食は生命を維持し、健康を増進させる命の源です。

とりわけ子供たちにおいて、食は心身の健全な発達に大きな影響を及ぼします。

○なぜ、朝ごはんか

朝ごはんを食べると体温が上昇し脳が働き出すように、食事は生活のリズムをつくっています。活動の源となり、体を成長させていくのも食べ物です。三食を決まった時間にきちんと食べていく習慣が大事です。

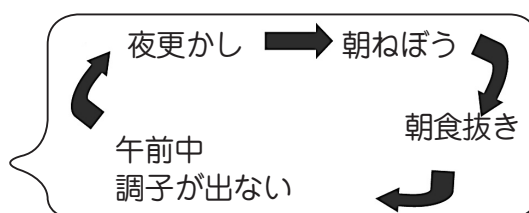
おいしく朝ごはんを食べるためには(図1)のように、「睡眠」「食事」「運動」などの基本的な習慣を身につけましょう。



「睡眠」「食事」「運動」などの基本的な習慣は密接に結びついています。生活習慣全体を見直すことが大切です。



夜更かしはダメ！



2/20 ジュニアリーダーセミナー閉校式 ～1年間の活動を振り返る～

公民館で、ジュニア・リーダーセミナー閉校式が行われました。6月13日の開校式に始まり、6回のセミナーと「キャンドルコンサート」や「ボッチャ大会」にも積極的に参加してきました。最終セミナーでは、ユニバーサルデザインすごろくやワークショップが行われ、小・中学生のジュニア・リーダーらが、それぞれ1年間の活動を振り返りました。



▲開講式の様子



▲思いやりの心を持ちながらコマをすすめる「ユニバーサルデザイン」のすごろく