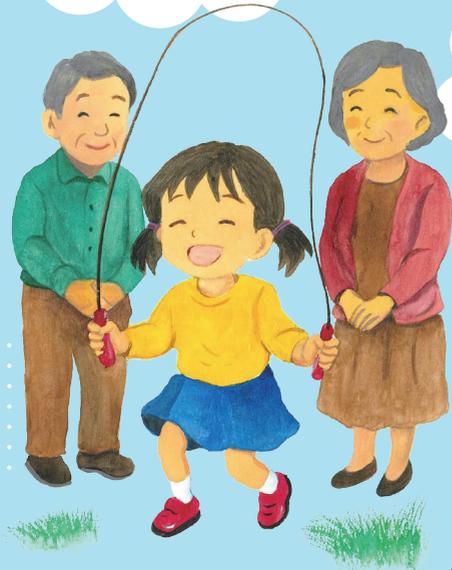


「一緒にやろう」と
声をかけるだけでも、
子どもは安心したり、
うれしそうにしたりします。

「毎日は無理でも週末だけならできそう」
「これなら続けられそう」
無理せず、我が家スタイルで。

今していることに
ちょっとプラス。
失敗しても大丈夫！



家族で育む すこやか Happy Days

3つの
ヒント

“育む”は、いっしょに“楽しむ”ことから。



朝ごはん

運動

すいみん

Happy クイズにチャレンジ！

- Q1.** 朝ごはんを食べると体によい、たんぱく質が多い食べ物は？
① あめ ② 食パン ③ たまごやヨーグルト
- Q2.** 運動をすると、頭がすっきりして、やる気や（ ）が高まるよ。
① ねむけ ② 集中力 ③ ぼんやり気分
- Q3.** 体をつくる「成長ホルモン」がたくさん出てくるのはどんなとき？
① 寝ているとき ② テレビを見ているとき ③ ゲームをしているとき

もっとくわしく知りたくなったら…



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

朝ごはんや、すいみんの大切さについての説明や、
親子で作れる「朝ごはんポケットレシピ」など、取組
の具体例をわかりやすく紹介しています。



「子供の運動あそび応援サイト」スポーツ庁

楽しく行える運動遊びやスポーツなどを掲載している
サイトを紹介します。



家庭教育資料

京都府教育庁指導部社会教育課

TEL 075-414-5886 令和8年3月発行

このリーフレットは「令和7年度京都府家庭教育支援協議会」のご協力により作成しました。

HPにリーフレットPDFを掲載しています。
ご活用ください。



京都府教育委員会

こたえはリーフレットの中に▶

朝ごはん 運動 すいみん の3つの習慣に、家族で楽しみながら取り組んでみませんか？

ヒント
1

朝ごはん

朝ごはんは、
こころと体のエネルギー源



朝ごはんを食べることで体がしっかり目覚め、
気持ちも整います。
集中力や記憶力も高まり、学習意欲につながります。

トーストアートに挑戦！
食パンにいろいろな食材をのせて、
動物の形などにかわいく仕上げて
みましょう。



中身はな～んだ？
おにぎりの具材当てクイズも
楽しいですよ。

医学博士・管理栄養士

木村 祐子先生からの
メッセージ

京の子どもダイヤモンドプロジェクト
「京都きっず」ジュニア選手育成専門部会
育成部委員



朝食には、学力や体力を高めるパワーの
ひみつがあります。
たんぱく質を朝食にとることで、脳も
体も元気はつらつです。
さらに、たんぱく質は、ビタミンB6や
ビタミンCと一緒にとると、より効果が
高まります。

具体的には、

- 卵+野菜（ブロッコリーやトマト）
- 大豆製品（豆腐や納豆）+ネギ
- 乳製品+果物（りんごやバナナ）など、
調理に手間いらずのものをおすすめします。

ヒント
2

運動

ちょっと体を動かして、
こころと体をほぐす時間



子どもの成長に欠かせない運動。
適度な運動は骨や筋肉を育て、
姿勢を安定させます。
ストレスをやわらげ、気持ちを
落ち着かせる効果もあります。

家族でストレッチや、
動画を観ながらダンスに
チャレンジ！
就寝2～4時間前の
軽い運動は、
ぐっすり眠ることに
つながります。

休日の買い物のついでに、
サイクリングはどうですか。
運動をすると脳に酸素が
届きやすくなり、集中力や
記憶力にもよい影響が
あります。



ヒント
3

すいみん

おやすみは、
明日の笑顔の準備時間

成長ホルモンは、眠りはじめの
3時間に最も多く分泌されます。
その時間に深い眠りが訪れるように、
寝る前の環境を整えましょう。



眠っているあいだに、1日の
学びや経験が整理され、
しっかりと身につきます。
寝る前に「今日うれしかった
こと」などを話したり、
本の読み聞かせをしたり、
好きな音楽を聴いたりして、
こころを落ち着かせるのも
おすすめです。



スマホやタブレット、ゲーム機
の「お休みさせる場所と時間」
を決めておきましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」の
よい循環を定着させましょう。

さあ今から！
Let's start!!

【クイズの答え】Q1：③/Q2：②/Q3：①