

生活リズムは
家族みんなで

そうだ、やっぱり

はや

お

はや

ね

早起き・早寝!

あさ

& 朝ごはん

保護者向け
ミニ
パンフレット

子供の笑顔は、
正しい生活リズムから



デイキッズ

夏休み生活リズムチェックツールの活用の手引き

はじめに — P2

早起き・早寝が大切なのはどうして? — P4

「朝ごはん」は脳とからだの目覚まし時計 — P8

このリズムが大切です — P10

生活リズム改善作戦 — P12

こんな工夫で手軽に手早く「朝ごはん」 — P14

簡単レシピでチャレンジ「朝ごはん」 — P15