

# 離乳期の生活リズム

離乳が進むにつれて「食事のリズム」が作られると、生活リズムも規則的になってきます。

特に1歳を過ぎる頃になると、睡眠、食事、遊びなどの活動にメリハリが出てきます。「食事のリズム」に合わせて1日3回、時間になるとおなかがすくという「空腹のリズム」を感じられるようになります。このリズムを繰り返して生活リズムを整えていきましょう。

朝ごはんは元気にスタート  
一日を元気にスタート

「主食・  
主菜・副  
菜」のそろ  
った  
バランスの  
とれた食事



あたま・からだ・おなかに  
スイッチ!

早寝・早起き・  
朝ごはん!



浜田市食育推進キャラクター  
「びびくん」

夜はぐっすり、  
朝の光をあびて目覚めパッチリ

十分な睡眠



睡眠は大切!



睡眠ホルモン「メラトニン」  
は、朝ごはんから作られます!!



規則正しい  
生活リズム

いっぱい遊んでスッキリ

日中は十分に体を動かして元気に遊びましょう!! おなかが空き、ご飯を食べて元気に遊べ、ぐっすり眠れます。

適度な運動

