

しょう いく 2023^{ねん}年 12月号 がっこう

食育^{しよく}つうしん



★冬休みを元気にすごすポイント

①早寝・早起きをしよう

よ 夜ふかしや朝寝坊が続くと、体調が悪く
なったり、朝から頭がぼーっとしたりします。
1日の生活リズムを整えるためにも、早寝・
早起きを心がけましょう。



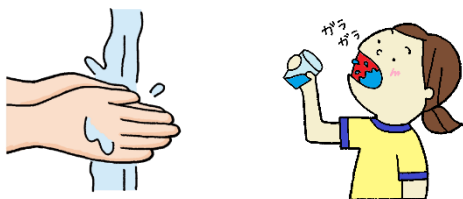
②バランスのよい食事を食べよう

1日3回の食事は、1日を元気に過ごすためにも
大切です。朝・昼・夕の食事を欠かさず食べ、
黄・赤・緑の食品をバランスよく食べましょう。



③手洗い・うがいをしよう

感染症を予防するためにも、家に帰ったら
すぐに手洗い・うがいをしましょう。



④体を動かそう

昼間に体を動かすと、食事をしっかり食べる
ことができ、夜もよく眠れます。

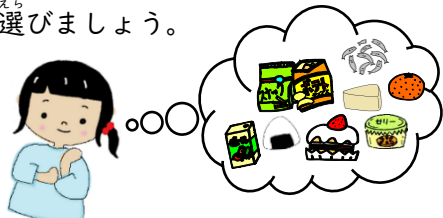


★おやつの食べ方

おやつを食べるとき、好きなものを好きなだけ食べていませんか？おやつは「間食」とも言い、
朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養や水分を補う役割があります。おやつの食べ方を見直して
みましょう。

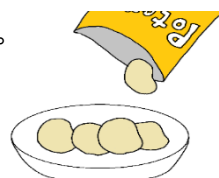
食べる内容を考えよう

不足しがちな栄養を補うため、
おにぎりや果物、乳製品などからも
選びましょう。



食べる量を考えよう

食べる量の目安は200kcal
程度です。栄養成分表示を見て、
半分残すなど食べる量を考
えてみましょう。



時間を決めて食べよう

時間を決めずにだらだら食べ
ると、食べすぎにつながります。
時間を決めて食べるように
しましょう。

