# 食は人を良くする



北中学校　食育だより

２０２２．３

発行　栄養教諭　加藤

今年度もあと少しで終わりです。今年を振り返って、どんな 1年でしたか？
「食」について考える機会はありましたか？
朝ごはんをしっかり食べて、登校することができましたか？
食べることはとても大切なことです。自分の生活習慣をふり返ってみてください。

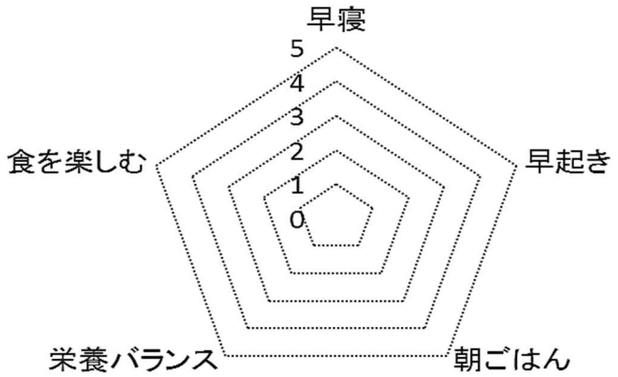


## 生活習慣をふり返りましょう！

あてはまるものに〇をつけ、項目ごとの〇の数を書きましょう。

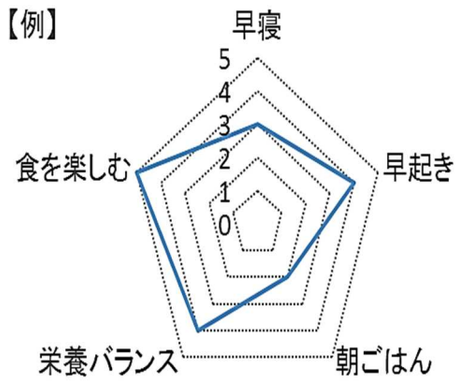
| | あてはまるものに〇をしましょう | 〇 | 〇の数 |
|---|---|---|---|
| 早寝 | 昼間は外で体を動かしていることが多い | | |
| | 毎日決まった時間に寝ていて、休みの日でも夜ふかしをしない | | |
| | 寝る前にスマホの画面やテレビを見たりゲームをしたりしない。 | | |
| | 寝る前に夜食を食べることはほとんどない。 | | |
| | 寝つきがよく、毎日ぐっすり眠れる。 | | /5 |
| 早起き | 目覚めの気分はいつもスッキリしている。 | | |
| | 毎日決まった時間に起き、休みの日でも遅くまで寝ていたりしない。 | | |
| | 朝起きてから学校に行くまで、時間の余裕が十分にある。 | | |
| | 朝起きたら、カーテンを開けて朝の光を浴びている。 | | |
| | 朝からイライラすることはあまりない。 | | /5 |
| 朝ごはん | 朝も食欲がある。 | | |
| | 朝ごはんを毎日食べる。 | | |
| | 毎朝排便がある。 | | |
| | 1時間目から集中できる。 | | |
| | 朝から元気いっぱい活動できる。 | | /5 |
| 栄養バランス | 食べ物の好き嫌いがない。 | | |
| | ごはん、パン、めんなどの主食を毎食食べている。 | | |
| | 肉、魚、大豆、卵などのおかずを毎食食べている。 | | |
| | 野菜を毎食食べている。 | | |
| | 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている。 | | /5 |
| 食を楽しむ | 食事の時間が楽しい。 | | |
| | ゆっくりよく噛んで、味わって食べている。 | | |
| | 食事はだれかと一緒に食べる。 | | |
| | お菓子やジュースなどの間食は控えめにしている。 | | |
| | 自分で料理を作ったり、料理を作る手伝いをしたりする。 | | /5 |

左の表の〇の数をそれぞれの項目に印をつけ線で結んでみましょう




大きな正五角形に近いほど、
生活習慣が整っています。

【例】




大きな正五角形に近いほど、生活習慣は整っています。形が悪かったり、小さかったりした人は、自分自身の生活を見直してみましょう。どの項目も成長期のみなさんにはとても大切なことです。

## 春休み中の食生活について

春休みに入っても食生活に気をつけて過ごしましょう。







①朝・昼・夕　3度の食事は、必ず食べましょう。
②毎日、カルシウムの多い牛乳を飲みましょう。
（牛乳が苦手な人はチーズやヨーグルトなど、乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚などで）
③不足しがちな色の濃い野菜を食べましょう。
④いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。
⑤ゆっくりとよく噛み、時間をかけて食べましょう。
⑥「腹、八分目」を心がけ、食べすぎに注意しましょう。
⑦塩分は控えめにしましょう。

