

らんちたいむ

令和4年度3月号
大津市教育委員会



1年間の食生活を振り返ろう

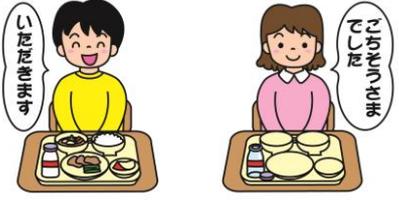
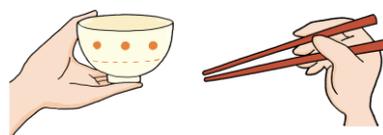


大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

まだ肌寒い日が多いですが、春のきざしを感じるようになってきました。
1年の締めくくりの3月です。1年間で、食事を通じて学んだことを振り返ってみましょう。

給食や家庭での食生活を振り返り、あてはまる点線をなぞりましょう。

[○:できている、△:時々できている、×:できていない]

<p>① 食事の前に、石けんで丁寧に手を洗っている。</p> 	<p>② 食事の準備(給食当番の仕事など)をしている。</p> 	<p>③ 食事のあいさつをしている。</p> 
<p>○ ○ ○</p>	<p>○ ○ ○</p>	<p>○ ○ ○</p>
<p>④ 良い姿勢で食べている。</p> 	<p>⑤ はしや食器を正しく持って食べることができる。</p> 	<p>⑥ よくかんで食べている。</p> 
<p>○ ○ ○</p>	<p>○ ○ ○</p>	<p>○ ○ ○</p>
<p>⑦ 苦手なものも少しずつ食べるようにしている。</p> 	<p>⑧ 食器を丁寧に扱っている。</p> 	<p>⑨ 後片づけをしっかりとやっている。</p> 
<p>○ ○ ○</p>	<p>○ ○ ○</p>	<p>○ ○ ○</p>

○は2点、△は1点、×は0点として、計算してみましょう。

結果はどうでしたか。点が低かった人は、次のページを参考にしましょう。

13~18点の人は...

すばらしい!

食生活に、気をつけることができます。

これからもこの調子で、良い食生活をしましょう。

7~12点の人は...

まずまずです!

食生活に、少し気をつけることができます。

より良い食生活になるよう、△や×のところを中心に、気をつけましょう。

0~6点の人は...

残念!

あまり、食生活に気をつけることができていません。

より良い食生活をしていけるよう、○や△のところを増やしましょう。

△や×がついた人は、○がつくように給食や家庭での食生活を見直していきましょう。

<p>①石けんで、ていねいに手を洗うと、食中毒や感染症などにかかりにくくなります。</p> 	<p>②食事の準備をしっかりと、スムーズに食べ始められたり、まわりの人が助かったりします。</p> 	<p>③食事のあいさつをすることで、食べ物や作ってくれた人に、感謝の気持ちを表すことができます。</p> 
<p>④良い姿勢で食べると、食べ物を飲みこみやすくなり、胃や腸の働きが良くなり、見た目も美しいです。</p> 	<p>⑤はしや食器を正しく持って食べると、食べ物を落とすにくくなり、きれいに食べやすくなります。</p> 	<p>⑥よくかんで食べると、味がよくわかるようになり、脳の働きを活発にするなど、良いことがたくさんあります。</p> 
<p>⑦苦手なものが減ると、より食事が楽しくなり、食品ロスを少なくすることにもつながります。</p> 	<p>⑧食器を丁寧に扱うと、食器が割れにくくなり、大きな音がしないため、まわりの人も気持ちよく過ごすことができます。</p> 	<p>⑨後片づけをしっかりと、その後、洗いやすくなったり、次に使う時に使いやすくなったりします。</p> 

生活リズムについても、見直してみよう。

🌸 1日3回規則正しく食事をする習慣をつけよう 🌸

規則正しく



朝・昼・夕の1日3回の食事を、決まった時間にとることで、生活リズムを整えることができます。食事の他にも、適度な運動をすることや、しっかり休養（睡眠）をとることで、規則正しい1日の生活リズムを作ることができます。また、ウイルスや菌に対する免疫力や抵抗力を、日頃から高めることができます。

健康に過ごせるようにするために、生活リズムを整えていきましょう。

家族で取り組んでみませんか？

早寝・早起き・朝ごはん



家族の生活習慣は、子どもたちに大きく影響します。朝ごはんを食べる習慣も、家族の影響を受けやすい傾向にあります。

規則正しく食事をする習慣をつけるために、ぜひ家族で、早寝・早起き・朝ごはんに取り組んでみましょう。