

らんちたいむ

令和 6 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”

今年度の給食もあと少しとなりました。

お家で給食のことを話題にしながら、この 1 年を振り返ってみましょう。

給食時間を
振り返ろう

「食育」チェックシート



できていることに「○」、時々できていることに「△」、できていないことに「×」を付けましょう。

給食の前に手を しっかり洗うことが できた	給食当番の身支度 をきちんとできた	食事のあいさつを 言うことができた
協力して準備を することができた	お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた	よくかんで味わって 食べるすることができた
姿勢よく食べる ことができた	地域の産物や食文化を 知ることができた	日本の行事食について 知ることができた



○が 7～9 個 ⇒ 素晴らしいです！ぜひ続けましょう。

○が 4～6 個 ⇒ あともう少し！ ○でなかったところは、気をつけていきましょう。

○が 0～3 個 ⇒ できることから始めて、○を増やしましょう。



ストレスに負けない食事をしよう



私たちは環境の変化や人間関係、不安や悩みなど日常で起こる様々な変化や刺激などが要因となり、ストレスを感じます。ストレスにより、交感神経が優位に働くと、血糖値や血圧を上昇させたり、胃痛・下痢・便秘などの症状が出たりすることもあるため、ストレスは適度に発散させることが大切です。

また、ストレスが多いとビタミンCやビタミンB群が体内でたくさん使われます。ストレスを強く感じる時は、これらを多く含んでいる肉（豚肉やレバーなど）、魚（ぶり、さば、まぐろなど）、野菜（キャベツやブロッコリーなど）、果物（みかんやいちごなど）を食事に取り入れましょう。

ビタミンCやビタミンB群が多く含まれる食品



肉



魚



野菜



果物



生活リズムを見直そう



朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がなかったりなど、気になる症状はありませんか？ 生活リズムが整うと、毎日をより健康に過ごすことができます。

生活リズムを整えるためのポイント



起きたら、朝日を浴びる	朝食をよくかんで食べる 朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。	昼間は外で体を動かす	食事は決まった時間に食べる	早めに布団に入る 寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

全てできていましたか？できていないところは、できるように生活を見直していきましょう。

