

らんちたいむ

令和 5 年度 3 月号
大津市教育委員会

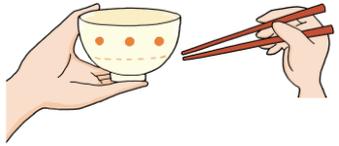
1 年間の食生活を振り返ろう



大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

今年度も残りわずかとなりました。3 月は学校生活の締めくくりの月ですね。
この 1 年間の振り返り、日頃の食生活を見直してみましょう。

自分の食生活をふり返り、○をつけてみましょう

①食事の前には、きれいに手を洗いましたか？ () 	②感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつができましたか？ () 
③好き嫌いせず、何でも食べることができましたか？ () 	④よく噛んで食べることができましたか？ () 
⑤よい姿勢で食べることができましたか？ () 	⑥はしや食器を正しく持って食べることができましたか？ () 
⑦朝食は毎日食べましたか？ () 	⑧間食は、時間と量を決めて食べることができましたか？ () 
⑨協力して食事の準備や後片付けをしましたか？ () 	⑩楽しく食べることができましたか？ () 

- の数が 8~10 個 → 素晴らしいです!ぜひ続けましょう。
- の数が 4~7 個 → 惜しいです!○でなかったところは気をつけて、○になるようにしましょう。
- の数が 0~3 個 → できることから始めて、○を増やしましょう。

元気にすごすために 生活リズムを整えよう

生活リズムを整えるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠ることができます。



早寝・早起き・朝ごはんをするためのポイント

寝る2時間前までに電源オフ



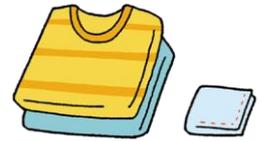
スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切るとよいといわれています。

朝、太陽の光を浴びる



朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。

前日のうちに用意する



翌日の学校の準備は前日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

誰かと一緒に食べていますか？

近年、家族がそろって食事をしたり、誰かと食事を共にしたりする「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」ばかりになっていませんか？

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることは、コミュニケーションの場となります。楽しく食事することは体の健康だけでなく、心の健康にもよい影響を与えてくれます。

一緒に食べるのが難しい場合は

共食には、「何を作ろうか」と話し合っ一緒に料理を作ったり、食事の後に「おいしかったね」と語り合ったりすることも含まれます。

また、こども食堂などの共食の機会を提供する取組も増えており、食育の場としても期待されています。



(参考資料)：「新食育ブック①」「新食育ブック②」

「農林水産省『第4次食育推進基本計画』啓発リーフレット 誰かと一緒に食べていますか？」

「9 開隆堂 家庭703 技術・家庭〔家庭分野〕 生活の土台 自立と共生」