

らんちたいむ

令和7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

お子さんと一緒にこの1年間の食生活を振り返り、できたことに○をつけてみましょう。

できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していけるとよいですね。

大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

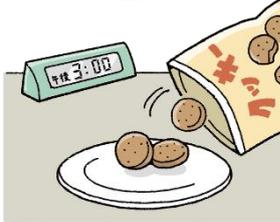
朝ごはんを毎日食べた



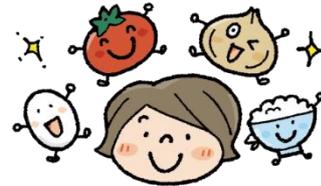
よくかんで食べた



間食は時間と量を決めて食べた



好ききらいをしないで食べた



食事の前に石けんで手を洗った



食事のマナーを守って食べた



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも口に入れることから始めましょう。



まずは、脳のエネルギー源となるごはん、パン、麺などの糖質を多く含む食べ物を食べましょう。

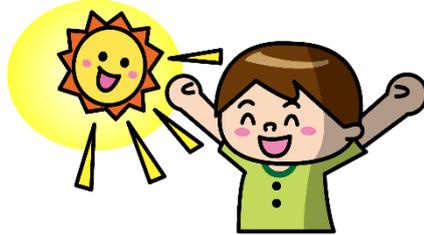


食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミン、ミネラル、脂質、たんぱく質などをとることができます。

生活リズムを整えるためのポイント

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。

1. 夜は早めに寝る。
2. 朝起きたときに日光を浴びる。
3. 朝ごはんをしっかり食べる。



睡眠はどうして大切なのですか？

睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や学んだ知識を定着させるといわれています。睡眠不足が続くと生活習慣病の発症にもつながるため、十分な睡眠をとるようにしましょう。



毎日の食事を見直してみよう



6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループに分けたものです。6つの食品群の食品を組み合わせることで、栄養バランスのよい食事になります。様々な食品から、栄養素はとれていますか？普段の食事であまり食べていない食品があれば、取り入れるようにしましょう。

<p>1群 魚、肉、卵、大豆・大豆製品</p> <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	<p>2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻</p> <p>無機質を多く含む食品</p>	<p>3群 緑黄色野菜</p> <p>ビタミンAを多く含む食品</p>
<p>4群 その他の野菜、果物、きのこ</p> <p>ビタミンCを多く含む食品</p>	<p>5群 米、パン、めん、いも、砂糖</p> <p>炭水化物を多く含む食品</p>	<p>6群 油脂、種実類</p> <p>脂質を多く含む食品</p>