

えいようだより

ねん がつ ほ ごしゃ
2016年 3月 ~保護者のかたへ~
おおさか し り つ
大阪市立
てん が ちゃ や し ょ う が っ こ う
天下茶屋 小学校

1年間の食生活をふりかえりましょう

健康な体をつくるためには、規則正しい食生活をつづけることが大切です。食生活が乱れると、体調をくずしてしまいます。1年間の食生活をふりかえり、健康的な食生活を送ることができたか、①～⑩の問いに答えて、たしかめてみましょう。

いくつ「はい」にチェックが付きましたか？

1～3個



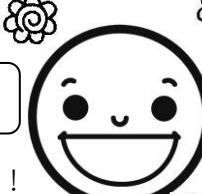
できる
ところから
少しずつ「はい」を増やしていきましょう。

4～6個



ファイト！
あと一歩です。「いいえ」がついた所を見直しましょう。

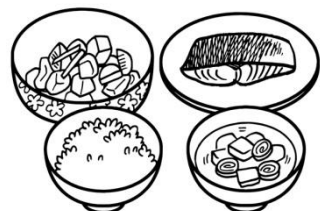
7～10個



ヤッター！！
はなまる
健康的な食生活です！
その調子ですごしましょう。

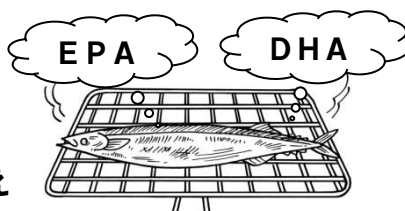
① 主食、主菜、副菜を組み合わせた、バランスの良い食べ方をしている。

☐ はい
☐ いいえ



② 血液をきれいにしたり、脳の働きを助けたりする魚をよく食べている。

☐ はい
☐ いいえ



③ 朝ごはんは毎日きちんと食べている。

☐ はい
☐ いいえ



④ 夜遅くに食べものを食べていないようにしている。

☐ はい
☐ いいえ



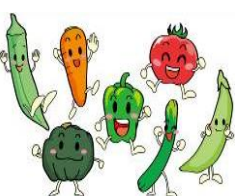
⑤ のどがかわいた時には、水やお茶を飲むようにしている。

☐ はい
☐ いいえ



⑥ かぜなどの病気を予防するため、毎日野菜を食べている。

☐ はい
☐ いいえ



⑦ 骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれる食品をよく食べている。

☐ はい
☐ いいえ



⑧ よくかんで、味わって食べている。

☐ はい
☐ いいえ



⑨ 食事のあいさつ、はし使い、姿勢など食事のマナーを守って楽しく食べている。

☐ はい
☐ いいえ



⑩ おやつは食べる時間や食べる量を決めている。

☐ はい
☐ いいえ



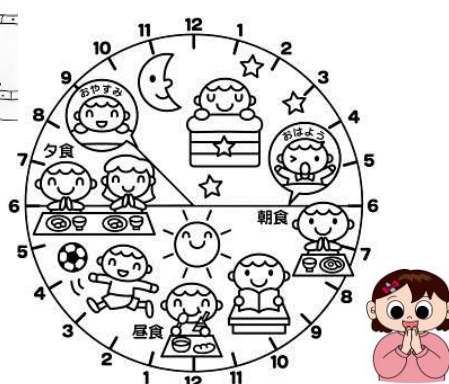
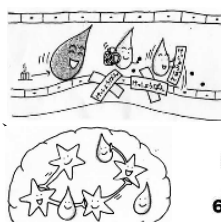
かい せつ 解説

① 好き嫌いせずいろいろな食品を組み合わせると、体に必要な様々な栄養素を摂ることができます。

② 背の青い魚には、EPA（血液をさらさらにする）、DHA（脳の働きを活発にする）が特に多く含まれています。

③ 早寝、早起き、朝ごはんは脳や体にエネルギーを補給しましょう。

④ 夜遅くに食べると、朝ごはんが食べにくくなることがあります。



⑤ のどが渴いた時に必要なものは水分です。砂糖が多く含まれる飲み物のとりすぎに注意しましょう。

⑥ 野菜は、1日に大人350g、子ども300gを目標に、毎回の食事に取り入れましょう。

⑦ カルシウムは、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、小魚、海藻、ごま、色のこい野菜などに多く含まれています。

⑧ 食べ物が小さくなるまで、よくかむ習慣を身につけましょう。

⑨ 食事のマナーを身につけて、お互いに気持ちよく過ごせるようにしましょう。

⑩ 脂肪や砂糖のとりすぎに気をつけて、おやつを選びましょう。いもや果物などもいいですね。

