

食生活ニュース

2020年3月号

大阪市立梅香中学校

食生活をふり返ろう

4月からの1年間をふり返って、みんなの食生活はどうでしたか？
「食事が体をつくり、食べ方が人をつくる」と言われています。
食事のとり方に気をつけて、毎日を元気に過ごしましょう！

～食生活チェック表～

下の表で自分の食生活についてチェックし、
「はい」の多い食生活をめざしましょう。

1. 食事は規則正しくとっていますか。
<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ
2. 食事のバランスを考えて食べていますか。
<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ
3. 間食はとりすぎないようにしていますか。
<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ
4. 塩分は控えめにしていますか。
<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ
5. 食事のマナーを守って食べていますか。
<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ
6. よくかんで食べていますか。
<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ
7. 匂の食べ物や行事食を食べましたか。
<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ
8. 楽しく食事をとっていますか。
<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ



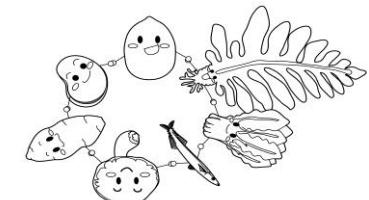
元気にすごす合言葉 早ね・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、生活のリズムを整えることが大切です。休みの日も、決まった時間に起きて朝ごはんを食べましょう！そのためには夜ふかしをせず、「早ね早起き」を心がけましょう！

栄養バランスのよい食事を心がけましょう！

「まごわ（は）やさしい」という言葉を知っていますか？いつもの食事に少しプラスするという方法で、毎日の食生活にとり入れやすくなります。

まめ：豆類…大豆・小豆・みそ・豆腐など
ごま：種実類…ごま・ナツツなど
わかめ：海藻類…わかめ・ひじき・のりなど
やさい：野菜類…葉野菜・根菜など
さかな：魚類…小魚・貝類など
しいたけ：きのこ類…しいたけ・えのきたけ・しめじなど
いも：いも類…じゃがいも・さといも・さつまいもなど



3つのポイント！

- ①毎日の食事に、ひとつはとり入れましょう。
- ②足りていないものを、食事の中にプラスしていきます。
- ③簡単に続けることができるので、チャレンジしましょう。