

# 食生活ニュース

2020年3月号

大阪市立梅香中学校

元気にすごす合言葉  
早ね・早起き・朝ごはん

## 食生活をふり返ろう

4月からの1年間をふり返って、みなさん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. 旬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



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  
ご  
わ  
や  
さ  
し  
い

まめ：豆類…大豆・小豆・みそ・豆腐など

ごま：種実類…ごま・ナッツなど

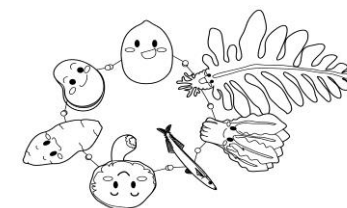
わかめ：海そう類…わかめ・ひじき・のりなど

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。