

食生活の基本について

生活習慣を整えることで、免疫力が上がり、風邪や病気になりにくい丈夫なからだが作られます。からだところを健康に保ち、生き生きと暮らすために、基本的な食習慣をしっかり身に付けましょう。

望ましい食生活のポイント！

スマートフォンやゲームを
夜遅くまでしていませんか？

①生活リズムをととのえましょう

○早寝・早起きを心がけましょう

睡眠は、子どもの体の成長を促します。
学校のある平日は、朝起きる時間が決まっているため、夜更かしをした分、睡眠不足につながってしまいます。早く寝ることで、睡眠時間を十分に確保できます。そして、早起きのリズムを作ることで、夜ぐっすり眠ることができ、良い睡眠をとることにつながります。



○1日3食、規則正しく食べましょう

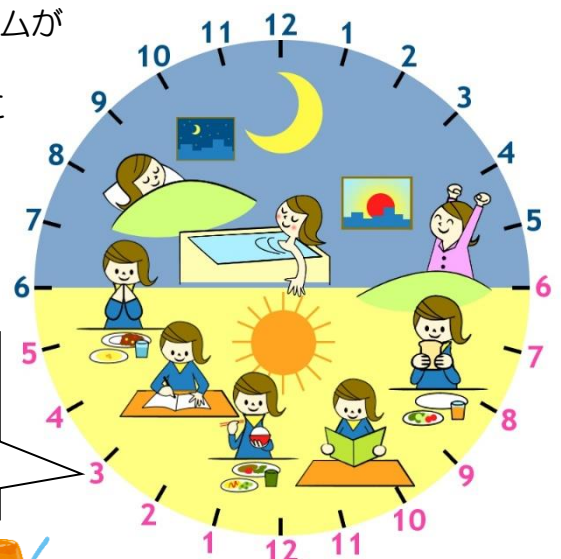


朝食は、体を目覚めさせるスイッチになるため、1日元気に過ごすために、必ずとりましょう。欠食や食事時間のズレは、生活リズムが乱れる原因になります。1日3食、なるべく同じ位の時間に食事をする習慣をつけましょう。



おやつも時間は決めて食べすぎに気を付けましょう。

学齢児は1日約200キロカロリー
幼児は1日約150キロカロリーが目安です



②栄養のバランスがよい食事をしましょう

毎食、主食、主菜、副菜をそろえて食べることで、必要な栄養がバランスよくとれます。

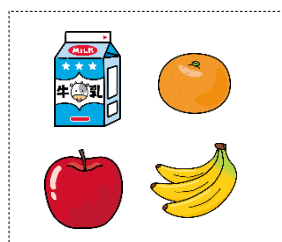
朝ご飯はパンだけに
なっていないですか？



主食



エネルギーのもとになる

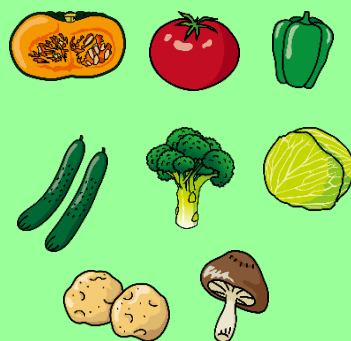


主菜



筋肉や血のもとになる

副菜



身体の調子を整える



好き嫌いをして
食事が偏っていませんか？



カレーや麺類、丼ものの等の1品料理でも、具材に**主食**・**主菜**・**副菜**の食品をそろえれば、バランスのよい食事になります。



③適正な量を食べましょう

成長に合った必要量の食事をとることが大切です。
食べすぎても、食べなさ過ぎてもいけません。
太ったり、痩せたりすることは、
適正な栄養量をとれていないという
体からのサインかもしれません。

