

せい かつ ととのえ
生活のリズムを整えよう

こころ からだ すこ せい ちょう
～心と体の健やかな成長のために～

いちにち しょくじ すこ せい かつ
1日の食事のリズムから健やかな生活リズムを

まいにち けんこう す しょくじ うんどう きゅうよう およ すいみん ちょうわ
毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが大切です。

こども ことば にち せい かつ か てい かんが
子供たちにあった1日の生活リズムについて、家庭で考えてみましょう。

24

check
かぞく だん
家族との団らんで
こころ
心もリラックス



check
はやね はやお
早寝・早起き
すいみん
たっぷり睡眠

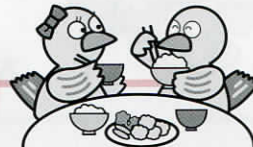


1日の生活リズム



18

check
あさ
朝ごはん
スイッチ・オン



6



check
きゅうしょく
給食は
たの
みんな楽しく



12

check
がっこう
学校では
げんき かつどう
元気いっぱい活動



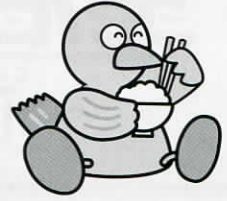
ちょうしょく た ひと こ しょくじ ふ きそく かんしょく おお み にちぜんたい しょくせい かつ みた
朝食を食べない人は、その後の食事が不規則となり、間食も多く見られるなど1日全体の食生活のリズムに乱れが生じます。また、夜食や間食を頻繁にとることにより、朝・昼・夕食といった3食との区別がつかず、食事そのものがおろそかになることもあります。

いち しょくじ きそくてき せい かつ ととの けんこうてき せい かつ じょうかん じつげん
1日の食事を規則的にとることで、生活リズムが整い、健康的な生活習慣の実現につながっていきます。

望ましい食習慣を身に付けよう

正しい食べ方

- よい姿勢で食べる
 - ・背すじをまっすぐに伸ばして食べることで、胃(お腹)が圧迫されず、食べ物の消化がよくなる。
- 主食とおかず(主菜 副菜 汁物等)は、交互に食べる



- ・交互に食べることで、主食とおかずのどちらもおいしく食べられる。
- ・栄養素をバランスよくとることができる。
- ・マナーとしても好ましい食べ方となる。
- ・デザートはなるべく最後に食べる。

- よくかんで食べる
 - ・消化吸収がよくなる。
 - ・あごの筋肉が発達して、歯並びがよくなる。
 - ・脳に刺激が伝わり、脳の働きがよくなる。
 - ・食べ過ぎを防ぐ効果がある。



【共食について】～食卓はコミュニケーションの場～



家族や仲間と一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、いろいろな栄養もとりやすく、何よりも、楽しくおいしく食べることができます。

家族で話し合ったりして、できるだけ一緒に食事をする機会を増やしていきましょう。

農林水産省ホームページより

JA 埼玉県中央会

食について学びましょう



良い食のシンボルマーク

笑みちゃん

日本の伝統的な食文化の理解

- ごはんを中心とした食事は、いろいろな献立や調理方法の工夫ができます。
- 各地域の郷土食、伝統料理などを通して、日本の文化を学ぶことができます。



さいたま県産米
「彩のかがやき」

地場産農産物の活用

- 新鮮で質のよい地元農産物を使用した料理は、生産者への感謝の心を育てます。
- 旬の食材から、自然の恵みや四季の変化を知ることができます。
- 毎年11月は埼玉県地産地消費月間です。

