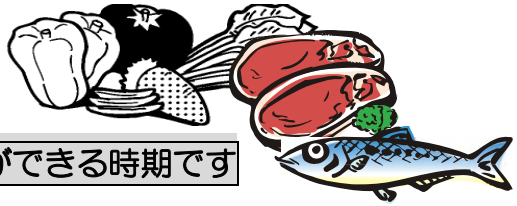
＜小学校＞

7. 子どもの健康と食育



小学生の食事＝食習慣の完成期　食生活の基礎ができる時期です

1日3食規則的にバランスのよい食事を

さまざまなアンケートなどから、小学校でも朝ごはんを食べないで登校する児童がみられます。朝は忙しいものですが、ゆっくり朝ご飯が食べられるように、家庭の生活時間を見直すことも必要です。

体づくりに欠かせないカルシウムを十分に取りましょう

カルシウムは、日本人に不足しがちな栄養素のひとつです。小さな頃から、カルシウムを多く含む食品を毎日の食事に取りいれましょう。牛乳や乳製品は吸収率もよく手軽にカルシウムが取れるおすすめの食品です。

野菜・魚・豆・海藻などを食べましょう

嫌いなものはなかなか口にせず、特に臭いに敏感です。また、緑黄色野菜や骨があって食べにくい魚は嫌われがちです。しかし、どちらも成長に必要な栄養素を多く含んでいます。野菜は腸の働きにも大切です。調理法を工夫するなどして少しでも食べられたら、たくさん誉めてあげましょう。

好きなものばかり、おやつの食べすぎ

子ども自身で間食をするようになる頃から、子どもによっては、肥満が始まります。また、食べ過ぎや好きなものしか食べないなどの良くない食習慣が身につかないように注意しましょう。**おやつ**は、食事の一部として、果物、乳製品、野菜などを上手に取り入れて食べさせましょう。また、三度の食事に影響しない程度にしましょう。

栄養の偏りや不足

お菓子・加工食品・インスタント食品の利用が多くありませんか？お菓子・加工食品・インスタント食品だけでは、栄養に偏りや不足があります。栄養の偏りを補うような食品や家庭料理などをつくり、栄養バランスを考えましょう。

朝ごはん、シッカリ食べていますか!!　・・・早寝・早起き→朝ごはん

朝ごはんを食べると・・・

・体温があがります。→　体がめざめ、元気に過ごすことができます。頭もめざめます。
・脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給します。→　脳が活発に動き始めます。
・ウンチが出ます。→　体、スッキリ!!

すると・・・

集中力が高まり、やる気が出ます。→　勉強の能率や成績がアップ！