

「基本的な生活習慣」(参考資料①)

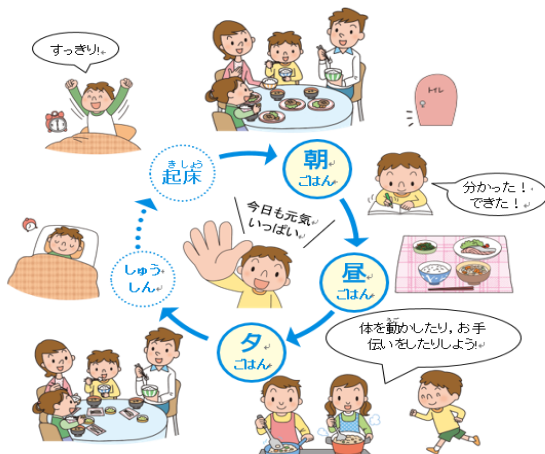
以下のホームページ等から、参考資料データのダウンロードが可能です。

- 「京(みやこ)和(なごみ)だより」(京都市教育委員会) … 京都市学校給食レシピを紹介
<https://www.city.kyoto.lg.jp/kyoiku/page/0000172765.html>
- 「健食ニュース」(京都市教育委員会) … 中学生の「食」と「健康」に関する情報
<https://www.city.kyoto.lg.jp/kyoiku/page/0000204488.html>
- 「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/syokuseikatsu.htm
- 「子どもの食育」(農林水産省)
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/
- 「めざましごはん」(農林水産省)
<https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamas/about/>
- 「早寝早起き朝ごはん」(早寝早起き朝ごはん全国協議会)
<http://www.hayanehayaoki.jp/>

【資料の例】 適宜御活用ください。

① 生活リズムや栄養バランスについての紹介 「たのしい食事つながる食育(文部科学省)」より

自分の生活リズムを調べてみよう



朝ごはんはなぜ大切なのでしょう

夜、ねむっているときも、わたしたちの心臓はずっと動いて、こきゅうも行われています。そのため、朝、起きたときは体のエネルギーは少なくなっています。

朝ごはんは、ねむっていたのうや体を目覚めさせ、勉強したり運動したりするための大切なエネルギーのもとになります。



朝ごはんをしっかりと食べるためには

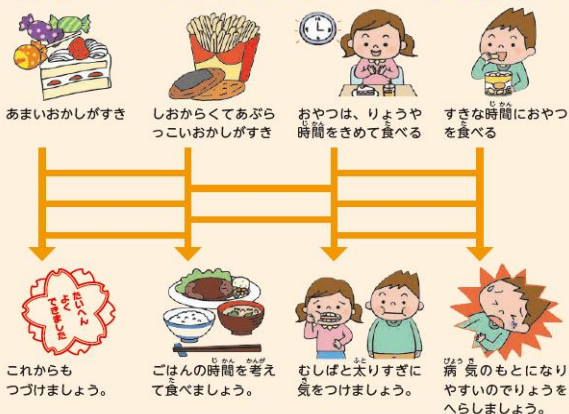
早起きして、ゆとりをもつ。

夕ごはんを夜おそくに食べない。

ねる前におかしを食べたり、夜ふかしをしたりしない。

家族の人とやってみよう！

おやつのおみだくじゲームだよ！



元気な体に必要な食事

元気に過ごすためには、毎日の生活の中で、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・すいみんが必要です。

とっているかな？ 大切な栄養素

たんぱく質を多くふくむ



体をつくるものになる

カルシウムを多くふくむ



ほねや歯をつくるものになる

ビタミンを多くふくむ



体の質を整えるものになる

栄養のバランスのとれた食事をすることによって、体をよりよく成長させることができます。そのためには、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。下のイラストのように、みなさんの体は今、体の成長に必要なほねがつくられる大切な時期です。ほねをつくるものになるカルシウムをはじめとして、いろいろな栄養素をしっかりとすることはとても大切です。