

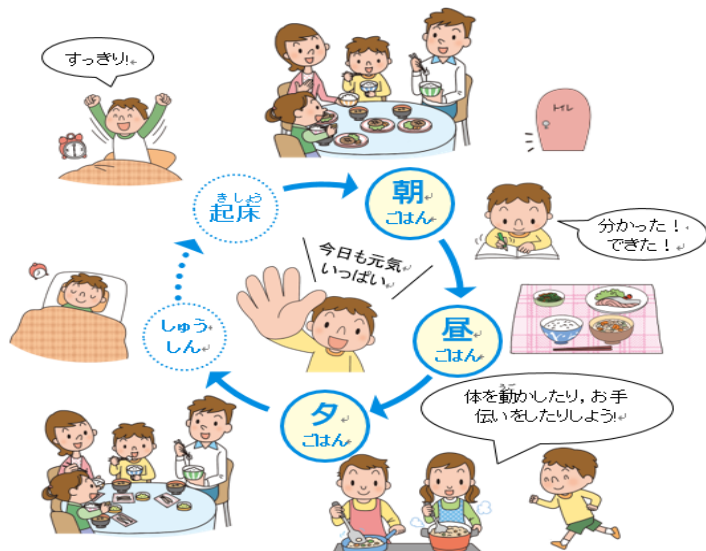
基本的な生活習慣の維持に努めましょう

京都市立嵯峨小学校

休業期間が長くなると生活のリズムも乱れがちになります。5月14日・15日に配布予定のプリント「生活リズムを整えよう！」No.1・2を活用して、早寝・早起きや栄養バランスのとれた食事等、学校再開に向けて基本的な生活習慣を整え、健康に家庭生活が送れるよう、ご家庭でもお取組をお願いいたします。

生活リズムや栄養バランスについて 「たのしい食事つながる食育(文部科学省)」より(https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/syokuseikatsu.htm)

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、夜ふかしをしらない。

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!



あまいおかしがすぎ



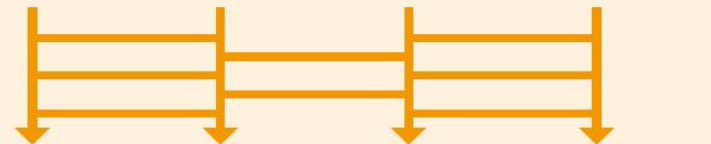
しおからくてあぶらっこいおかしがすぎ



おやつは、りょうや時間をきめて食べる



すぎる時間におやつを食べる



これからもつづけましょう。



ごはんの時間を考えて食べましょう。



むしばと太りすぎに気をつけましょう。



病気のもとになりやすいのでりょうをへらしましょう。

元気な体に必要な食事

元気にすごすためには、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



体をつくるもとになる

カルシウムを多くふくむ



ほねや歯をつくるもとになる

ビタミンを多くふくむ



体の調子を整えるもとになる

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。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。ほねをつくるもと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摂ることはとても大切です。