

いただきます～す

臨時休校が続いています。みなさん、規則正しい生活リズムが整った生活を送れているでしょうか？
病気やウイルスに負けないためには、からだの免疫力を高めることが大切です。免疫力を高めるためには、規則正しい生活を送り、「運動」「休養」「栄養バランスのとれた食事」が大切です。
自分自身の生活習慣を見直し、『生活リズム』を向上させ、病気やウイルスに負けないからだをつくりましょう。

生活習慣を見直そう

みなさんは、『生活リズム向上のために』実践していますか？
自分の生活習慣を見直し、できていなかったことに取り組んでみましょう

毎日

- ほぼ同じ時刻に就寝・起床しています。
- 一日三度の食事をきちんととっています。
- 元気よく体を動かします。
- 明るく笑顔であいさつをします。

朝は

- 早起きして、余裕をもって一日をスタートします。
- お互いに元気よくあいさつをします。
- 協力して朝ごはんの準備をします。
- バランスのよい朝ごはんを食べます。

夜は

- 早い時刻に就寝します。
- 睡眠をしっかりととります。
- 夜食はとりません。または消化によいものを適量だけとります。



まずは早起き！ 朝日を浴びよう！



健康をつくる食生活のポイント

- 1 家族そろって朝ごはんを食べましたか？
- 2 主食を食べましたか？ ごはん パン めん
- 3 たんぱく質はとりましたか？ 牛乳 たまご 大豆 さかな 肉 とろろ
- 4 食物繊維を食べましたか？ くだもの 野菜 いも
- 5 ミネラルもとりましたか？ こざかな かい かいそう
- 6 主食3:野菜2:魚肉1の割合で食べていますか？
- 7 食卓を囲んで楽しく会話ができましたか？



朝ごはん 食べていますか？

生活リズムを整えるには、朝ごはんがとても大切です。朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう。

◎朝ごはんを食べると…

からだのリズムが整います

朝ごはんは、一日の元気の源です。毎朝決まった時こくに朝ごはんを食べて、体のリズムを整えましょう。

脳にエネルギーを補給します

朝ごはんを食べないと、脳は栄養不足になってしまいます。

やる気と集中力を高めます

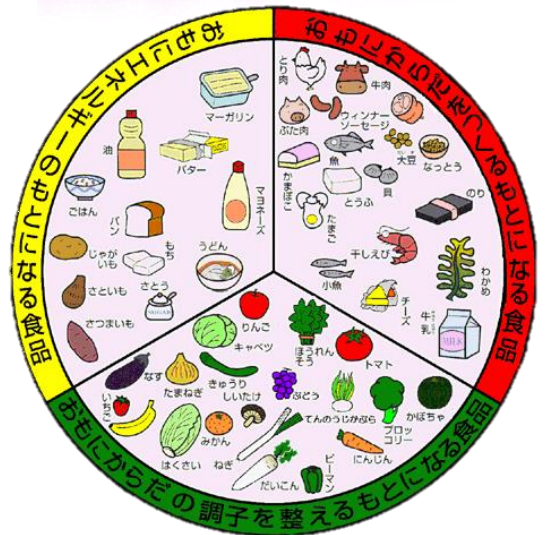
朝ごはんを食べると、やる気と集中力が高まり、元気に活動することができます。

*** 毎日の朝ごはんを記録しよう ***

毎日の朝ごはんについて記録し、生活リズムを整えましょう。

- 12日からの朝ごはんについて記録します。
- 朝ごはんを食べた日は、○に色をぬりましょう。
- 3つの基礎食品群の図をみながら、「朝ごはんの内容」にあわせて色をぬりましょう。
- 臨時休校が終了するまで、続けていきます。

※ 次号は、簡単朝食メニューを紹介していく予定です。
簡単・栄養バランスのとれた朝食で、生活リズムを整え、免疫力を高める生活を送りましょう。



<< 朝ごはんチェック表 >>

文部科学省 食生活学習教材（小学校高学年用より）

月日と曜日		5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	1週間に何日朝ごはんを食べましたか？
		(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	
朝ごはんについて		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	日
朝ごはんの内容	黄色の食品 ごはん・パン・めんなど おもにエネルギーとなり、体を動かすものになる食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3色の食品をすべて食べた日は何日ありましたか？
	赤色の食品 肉・魚・たまご など おもに血や肉となり、体をつくるものになる食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	緑色の食品 野菜・くだもの など おもに体の調子を整え、病気をしないようにする食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	