



# いただきます

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。長い休みの間に、生活リズムが乱れてしまったという人はいませんか。朝から元気に1日を始めることができるように、『早寝・早起き・朝ごはん』で、規則正しい生活を送りましょう。

## 夏休みの生活をふり返ってみましょう

【できたことには○、できなかったことには×を□の中に入れてみましょう。】

<p>早寝・早起きをした</p>	<p>毎日、朝ごはんを食べた</p>	<p>好き嫌いせずに食べた</p>
<p>家で手伝いをした</p>	<p>おやつは量と時間を決めて食べた</p>	<p>進んで体を動かすようにした</p>

×だったところは、○になるように、これからの生活で気をつけていきましょう。



## 規則正しい食生活をしましょう

### 1日3回の食事をしましょう

夏休み中は、毎日朝ごはんを欠かさずに食べていましたか。朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切です。よくかんで食べることで、脳や消化器官が目覚めるので、食事の内容にも気をつけましょう。



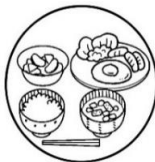
### 食事の時間を決めましょう

毎日の食事の時間を、だいたい一定にすることで、寝る時間や起きる時間などの生活リズムも整えられます。夜遅くに食べると、胃の中の食べ物消化しきれないために、次の日の朝、食欲が出ないということになりかねません。寝る3時間前には、食事を済ませましょう。



### バランスのよい食事をしましょう

すきなもののばかり食べていると、体に必要な栄養が不足してしまいます。あか・みどり・きの食品を組み合わせてバランスよく食べましょう。すききらいせずに、いろいろな食品に挑戦してみましょう。



### おやつについて考えましょう

「おやつ=おかし」ではありません。あまいものばかりでなく、おにぎりやくだものなど、おやつの内容を考えてみましょう。また、食べすぎないように、1回に食べる量も決めましょう。



# 家族で食卓を囲もう(共食をしよう)



最近の食生活では、様々な「こしょく」が問題になっています。「こしょく」が続くと、栄養バランスが偏ったり、生活リズムが乱れたりすることがあります。家族と共に食事(共食)をしましょう。

## いろいろな「こしょく」

- ◆孤食 …一人で食べること。
- ◆個食 …同じ食卓についても、それぞれが違うもの、ばらばらのものを食べること。
- ◆固食 …同じものばかり食べること。固定食。

家族といっしょに食べることで、一人で食べるよりも、よいことがたくさんあります。

- ①家族とのコミュニケーションが増える。
- ②たのしく食べることができる。
- ③食事のマナーを学ぶことができる。

家族で同じものを食べ、食事の感想を伝え合うことで、楽しく食事をすることができます。また、お互いの姿を見て、姿勢やはしの持ち方など、マナーを見直すきっかけにもなります。

## ～ やってみよう ～ 食育チャレンジ



◆朝ごはんをしっかり食べるために、よいと思うことをすべてえらんで○をつけましょう。

①早くねる

②早く起きる

③ねる前は、おかしを食べない

④早食いをする

⑤好きな物だけ食べる

せいかつ 生活リズムを整えて  
あさ 朝ごはんをしっかり  
た 食べましょう。



③ ② ① : 食育チャレンジの答え

### お家の方へ 今月の献立より

### ★ ひじきとツナの佃煮 ★

#### 【材料(4人分)】

- |         |        |         |         |
|---------|--------|---------|---------|
| ひじき(水煮) | 60g    | 砂糖・しょうゆ | 各大さじ1/2 |
| ツナ      | 100g   | 酒・みりん   | 各小さじ2/3 |
| いりごま    | 大さじ1/2 |         |         |

#### 【作り方】

- ①フライパンで、ツナとひじきを炒める。
- ②調味料を加え、さらに炒める。
- ③ごまを加え、味をととのえたらできあがり♪

にんじんなどの野菜をプラスすると彩りもきれいですね。

#### Facebook

「みんな大好き  
福井市学校給食」

