学童期の食事

「食事」「運動」「睡眠」のバランスがとれた生活リズムで、健康な体をつくることが大切な時期です。あなたは規則正しい生活リズムを心がけていますか？

１日の始まりにしっかり朝食を食べましょう！

起きたばかりの身体はエネルギー切れの状態です。

しっかりエネルギーを補給しないと動けません。

特に脳には炭水化物（ごはん、パン、麺など）が大切です。

忙しい朝もできるかぎり主食、副菜、主菜のそろった朝食をとれるよう工夫しましょう。　時間がないときでも、たとえば「おにぎり・トマト・ゆで卵・バナナ」のように、

すぐに食べられるものを用意しておくと便利です。

スッキリ目覚めるには

朝、太陽の光を浴びると体内時計のスイッチが入り、心身がよく働いて、勉強や活動の能率が上がります。

食欲は起きて30分過ぎた頃から

朝起きてすぐには食欲がわきません。心地よい音楽で起きたり、顔を洗ったりして、体を目覚めさせましょう。

ダイエットのために朝ごはんを食べなくていい？

朝食抜きの生活は、体脂肪をためやすい体質を作ります。また、昼食や夕食を食べ過ぎたり、

間食をとり過ぎて肥満の原因にも・・・

しっかり動いて、しっかり食べて、食事を楽しみましょう

学童期は、元気なこころとからだを育んで、健康的な食習慣をつくる時期です。

この時期の　食育　　（食習慣）は、一生を通じて健康で過ごすためにとても大切です。

・早寝、早起きを心がけて生活リズムを整えましょう

・１日３食（朝・昼・夕食）食べましょう

・主食、副菜、主菜をそろえて

・野菜や果物などを十分に

・甘いものや脂肪の多いもの、味の濃いものは控えめに

・ゆっくりよくかんで、食べすぎや偏食なしの習慣を

・食事のマナーを身に付け、家族で楽しい食事を

・食事づくりや準備を楽しんで

・外に出てからだを動かす習慣を

これで表面の説明は終わります。

こちらはリーフレットの裏面です。

コ食になっていませんか？　７つのコ食の説明です。

弧食（コは孤独のコという字です）

楽しい食事の時間を1人で食べて過ごすこと**⇒**食事がつらく孤独で寂しい

固食（コは固いのコという字です）

同じもの（好きなもの）ばかりを食べ続けること**⇒**栄養バランスが悪く肥満や生活習慣病になりやすい

個食（コは個人のコという字です）

食卓を囲んでいても、家族が別々のものを食べること**⇒**協調性が育ちにくい

子食（コは子供のコという字です）

好きな物を子どもだけで食べること**⇒**偏食の原因になりやすい

粉食（コは粉のコという字です）

パンや麺など、粉から作るものばかりを食べること

**⇒**やわらかくて、かまなくても食べられるので、かむ力が弱くなる

小食（コは小さいのコという字です）

ダイエット目的などで、食事量が少ないこと**⇒**必要な栄養が足りず、気力減退など、成長期の子どもの発育に影響する

濃食（コは濃いのコという字です）

外食で濃い味のものを選ぶ、または自分で味を濃くする**⇒**塩分過剰摂取や味覚障害の原因になる

ファストフード　便利な食事の問題点についてです。

・食べすぎになりやすい

よくかまないでも食べられるものが多く、早食いになり、食べすぎになりやすい

・塩分が多い

食塩やドレッシング、ケチャップ、ソースなど

・脂肪が多い

揚げ油、ドレッシングソース、マヨネーズなど

・野菜が少ない

ビタミンや食物繊維不足になりやすい

こんな工夫をしてみては？

ビタミンやミネラルが不足しがちになるので、サラダや野菜ジュース、牛乳をプラスして！

音声コードは、ご使用の端末の機種やオペレーティングシステムのバージョンにより、正しく読み上げられない場合があります。