

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()v

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
ごはんを食べなくていい



朝食抜きは生活は、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て、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もとても大切です。

- 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



コ食になっていませんか？～7つのコ食～

孤食

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

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

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

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

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

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

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～



★ 食べすぎになりやすい

よくかまなくて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



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！



★ 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

