

食育だより

2023年
9月号
甲斐市立竜王東小学校

いよいよ運動会の練習が始まります。暑い夏も過ぎ涼くなり始めたとはいえ、外の日差しは強く暑い日が続いています。子どもたちの体力の消耗も激しく、疲れやすくなるでしょう。運動会で力を出し切るためにも、家庭での食生活に気をつけましょう。



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか？

まずは

食生活&健康チェック！！

食生活をチェック!

<input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている	<input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている
<input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている
<input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている	<input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている

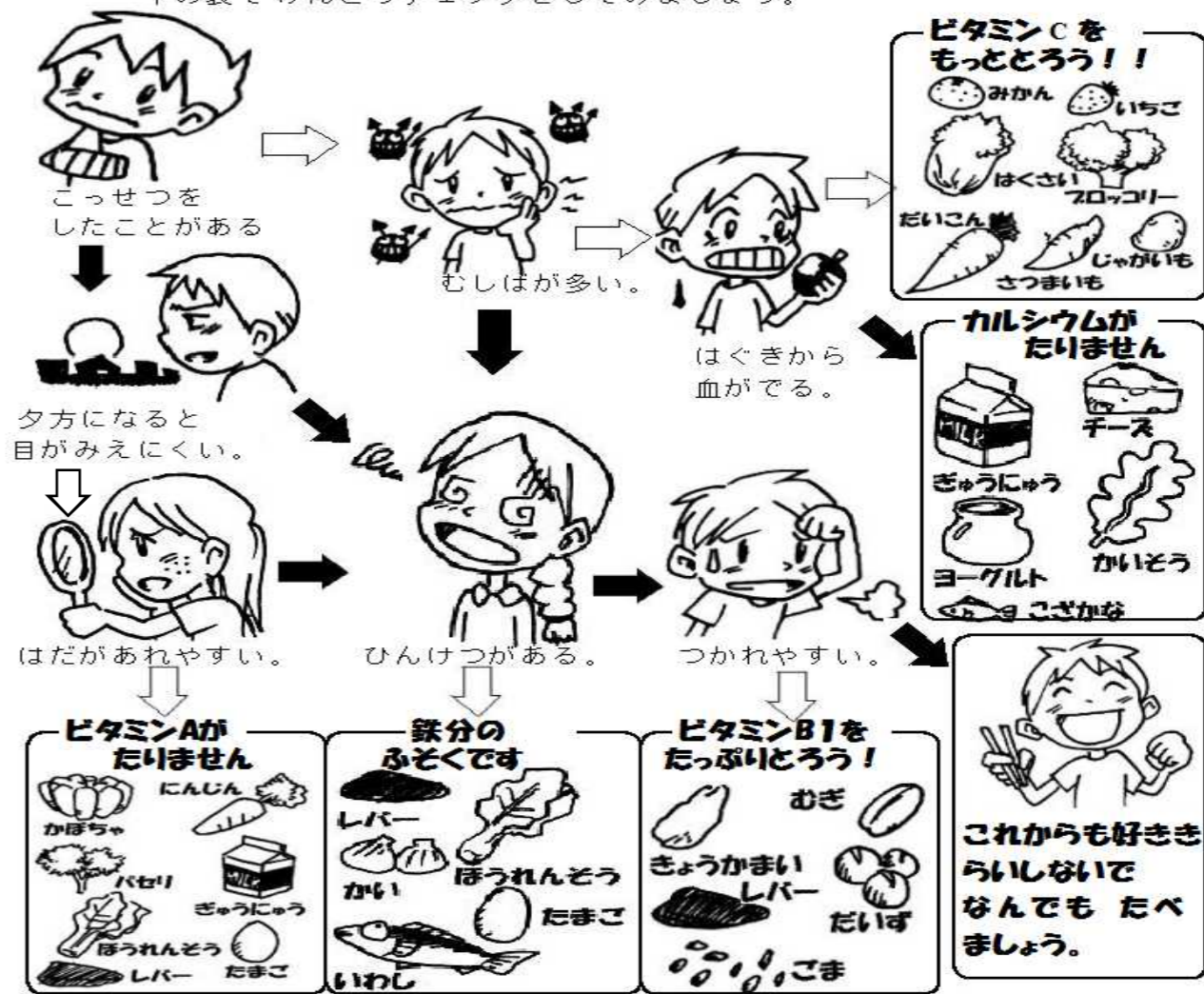
家族や仲間と食事をする事で、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。



けんこうチェック!!

はい → いいえ →

下の表でけんこうチェックをしてみましょう。



けんこうチェックは、どうでしたか？
色々な食品をたべましょう。

体内時計、乱れていませんか？

体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪いのは、不規則な生活習慣などによる「体内時計」の乱れが原因の一つとも言われています。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣を身につけることです。

毎日続けることで、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされています。朝の日を浴びることで、体内時計がリセットされ、リズムが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。

