

9月

食育だより

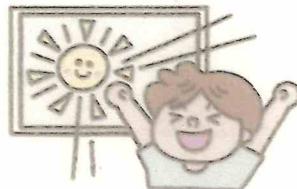
令和3年9月
甲斐市立竜王西小学校



長かった夏休みも、あっという間に終わりましたね。休み明けは、眠気があったり、体がだるかったり、やる気が出なかったりと、体の調子が良くない事があります。これは生活リズムの乱れが原因で起こります。体調を良くするには、起きたら太陽の日をしっかり浴びること、朝ご飯をしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、夏休み中、室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

にち げんき

1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう



太陽の日をしっかり浴びることで、自らも体も自覚する事ができます。

朝ご飯は、1日元気に過ごすためのスイッチになります。
早起きして、時間に余裕を持って食べるようになります。

朝早く起きて体が自覚め、ご飯をしっかり食べると、腸が動き出してトイレにいきたくなります。

生活習慣を見直してみませんか？

毎日食べている食事と健康は深く関係しています。

たくさん食べ過ぎてしまったり好きな物ばかりの食事を続けていると、肥満や生活習慣病などにつながってしまいます。
自分の食生活を振り返り、見直してみましょう。。。

せい かつ しゅう かん びょう

生活習慣病とは……

日頃の食事の習慣、運動習慣など、「毎日の生活習慣」が関係して病気になってしまったり、病気がすすんでしまうことです。中でも、体重が標準より多くなる事は、生活習慣病なる原因のひとつになり、糖尿病、高脂血症、高血圧症といった大きな病気など、ほかの生活習慣病を引き起こす事になります。まずは、バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

か そく
家族みんなで！

できることから始めてみましょう……

しょ せゅう

初級



よくかんで食べる

- お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする



- いつもより多く歩く

ちゅう せゅう

中級



野菜料理を1品増やす

- 塩味を心がけ、しきりに気をつける



- いつもより多く歩く

じゅう せゅう

上級



いろいろな食品をバランスよく食べる

- 栄養成分表示を見て食品を選ぶ



- 30分以上の運動を2回以上行う

