

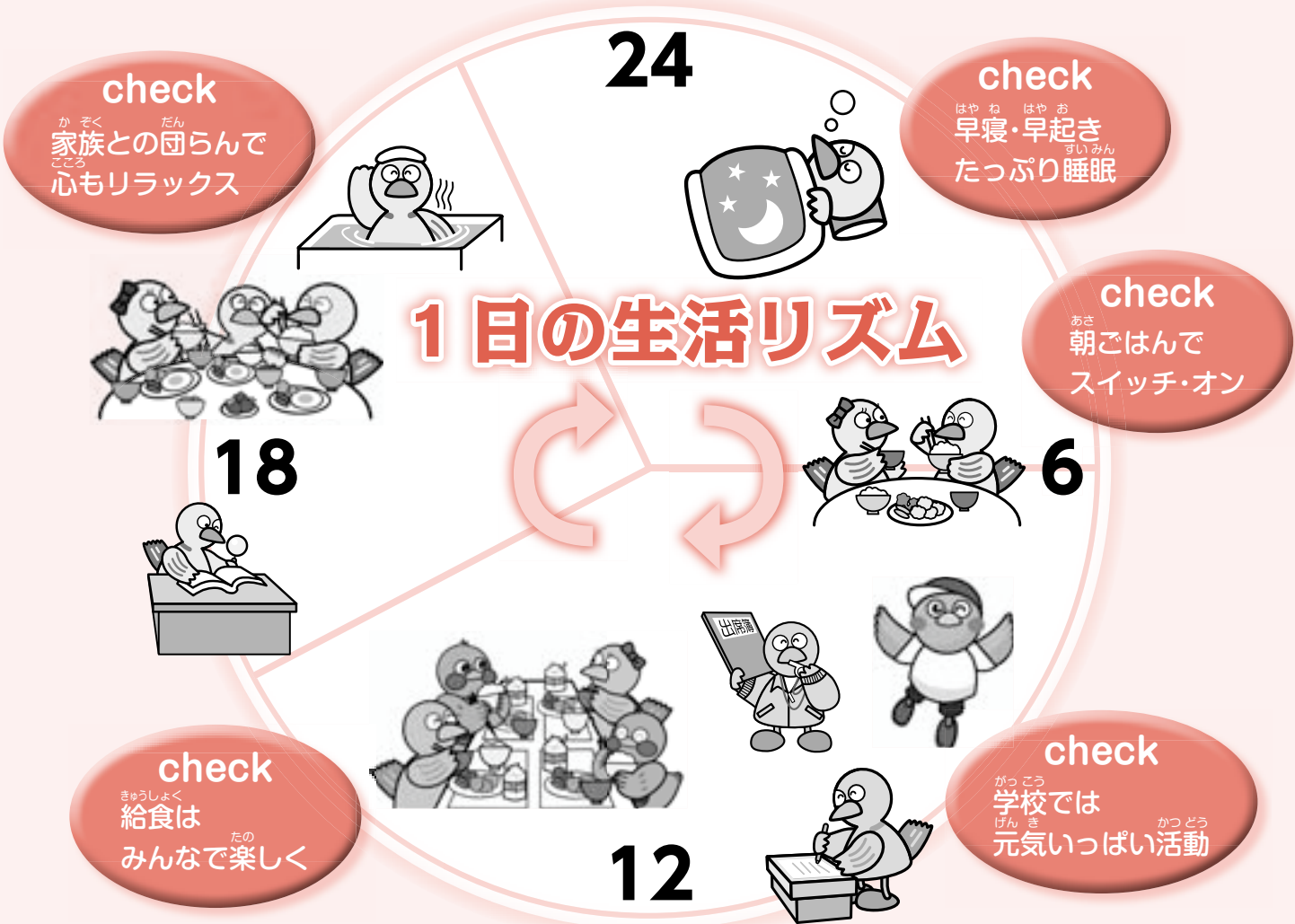
生活のリズムを整えよう

～心と体の健やかな成長のために～

1日の食事のリズムから健やかな生活リズムを

毎日健康に過ごすためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが大切です。

子供たちにあった1日の生活リズムについて、家庭で考えてみましょう。



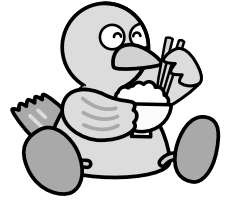
朝食を食べない人は、その後の食事が不規則となり、間食も多く見られるなど1日全体の食生活のリズムに乱れが生じます。また、夜食や間食を頻繁にとることにより、朝・昼・夕食といった3食との区別がつかず、食事そのものがおろそかになることもあります。

1日の食事を規則的にとることで、生活リズムが整い、健康的な生活習慣の実現につながっていきます。

のぞ しょくしゅう かん み つ 望ましい食習慣を身に付けよう

ただ た かた 正しい食べ方

- よい姿勢で食べる
 - 背すじをまっすぐに伸ばして食べることで、胃(お腹)が圧迫されず、食べ物の消化がよくなる。
- 主食とおかず(主菜 副菜 汁物等)は、交互に食べる



- 交互に食べることで、主食とおかずのどちらもおいしく食べられる。
- 栄養素をバランスよくとることができる。
- マナーとしても好ましい食べ方となる。
- デザートはなるべく最後に食べる。

- よくかんで食べる
 - 消化吸収がよくなる。
 - あごの筋肉が発達して、歯並びがよくなる。
 - 脳に刺激が伝わり、脳の働きがよくなる。
 - 食べ過ぎを防ぐ効果がある。



きょうしょく しょくたく ば 【共食について】 ~食卓はコミュニケーションの場~



家族や仲間と一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、いろいろな栄養もとりやすく、何よりも、楽しくおいしく食べることができます。

家族で話し合ったりして、できるだけ一緒に食事をする機会を増やしていきましょう。

のうりんすいさんしょう
農林水産省ホームページより

じえいさい さいたまけんちゅうおうかい
JA 埼玉県中央

しょく まな 食について学びましょう



よ しょく
良い食の
シンボルマーク

えみ
笑味ちゃん

にほん でんとうてき しょくぶん か りかい 日本の伝統的な食文化の理解

- ごはんを中心とした食事は、いろいろな献立や調理方法の工夫ができます。
- 各地域の郷土食、伝統料理などを通して、日本の文化を学ぶことができます。



さいたまけんさんまい
埼玉県産米
「彩のかがやき」

じばさん のうさんぶつ かつよう 地場産農産物の活用

- 新鮮で質のよい地元農産物を使用した料理は、生産者への感謝の心を育てます。
- 旬の食材から、自然の恵みや四季の変化を知ることができます。
- 毎年11月は埼玉県地産地消費月間です。

