

## 食生活の反省をしよう

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。1年間、毎日の給食やこの「食育だより」を通して、望ましい食習慣や食生活、健康に関する情報をお伝えしてきましたが、参考にしていただけたでしょうか。一度習慣化したことは急に変えようとしても是正するのが難しいものです。現在の自分の食生活、生活習慣を振り返り、できることから改善していきましょう。

### 食生活を見直してみましよう！

#### □ 朝・昼・夜の3食をきちんと食べましたか？

夏休みなどの長期休業中や休日で学校がない日も、早寝・早起きを心がけ規則正しい生活ができたでしょうか。3食決まった時間にご飯を食べる習慣をつけるようにしましょう。

#### □ 栄養バランスを考えた食事ができましたか？

食事をするとき、パンだけ、果物だけ、おかずだけ食べるなど偏った食事になってはいませんでしたか？食べ物にはそれぞれ違った働きがあるので、ただ食べるのではなく、熱や力のもととなる食べ物（主食：ごはん・パンなど）、血や肉になる食べ物（主菜：肉・魚・卵・大豆製品など）、体の調子を整えてくれる食べ物（副菜：野菜など）をバランスよく食べることが大切です。

#### □ 好き嫌いせずに食べることができましたか？

苦手な食べ物を少しずつでも食べる事ができたでしょうか。給食では自分の苦手な食べ物をよそわなかったり一口も食べないで食缶に戻してあるということがありました。苦手な食べ物でも一口食べてみてください。

#### □ 食べる時間や食べる量を考えて食事ができましか？

おやつなどを食べ過ぎて夜ご飯を食べられない、夜更かしをして夜食を食べて次の日の朝ご飯が食べられないなどということはありませんでしたか。食べる時間や量を考えなければ食生活も乱れてしまうので自分自身でよく考えて食べるようにしましょう。

#### □ マナーを守って食事ができましたか？

食べ物を食べるときの姿勢や箸・食器類の扱い方、食事の挨拶などマナーを守ることができましたか。食事は毎日のことなので正しいマナーを身につけられるようにしましょう。

#### □ 楽しく食事ができましたか？

一人でごはんを食べるよりも家族や友達と食事をした方がよりおいしく感じるということがあると思います。食事の内容も大切ですが、食べる環境も大切なのでお家で週に一度でも家族と一緒に食事をする時間を確保してみてください。



#### < 早寝・早起き・朝ごはんマーク >

#### 知っていますか？早寝・早起き・朝ごはんマーク

近年では「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という基本的な生活習慣が乱れてきているといわれています。そして、その乱れが学習意欲や体力・気力の低下の要因の一つとして考えられています。その状況を改善するためにも家庭での取り組みとして、《早寝・早起き・朝ごはん》を心がけましょう。また、毎月の献立表にもシンボルマークを載せているので目にしたときには早寝・早起き・朝ごはんを実践できているか振り返ってみてください。