

生活リズムを見直そう

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

今月の目標
家庭での食事を考えよう！

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

● 選び方の基本 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

<p>主食 (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん、パン、めん類</p>	<p>主菜 (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず</p>	<p>副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p>
--	---	---

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<p>牛乳・乳製品</p>	<p>果物</p>
---------------	-----------

● コンビニで買う場合 (例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

<p>主食</p> <p>おにぎり、そば、パン</p>	<p>主菜</p> <p>冷ややっこ、焼き魚、からあげ、ゆで卵</p>	<p>副菜</p> <p>サラダ、スープ、煮物</p>
------------------------------------	--	------------------------------------