

わたしたちは、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養を得ています。わたしたちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事で、いろいろな食品をとるように心がけましょう。インスタント食品や外食などが多くなると野菜不足や、脂質の摂り過ぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいますので、気を付けましょう。

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25時間周期で寝起きするといわれています。1日は24時間ですので、この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる。②昼間はなるべく外に出る機会を増やす。③社会の生活リズムに合わせて、友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする。④1日3回の食事を規則正しくとる。などが有効といわれています。

生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝に光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンやスマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝るときは、部屋を真っ暗にして眠る。

チェック



敬老の日

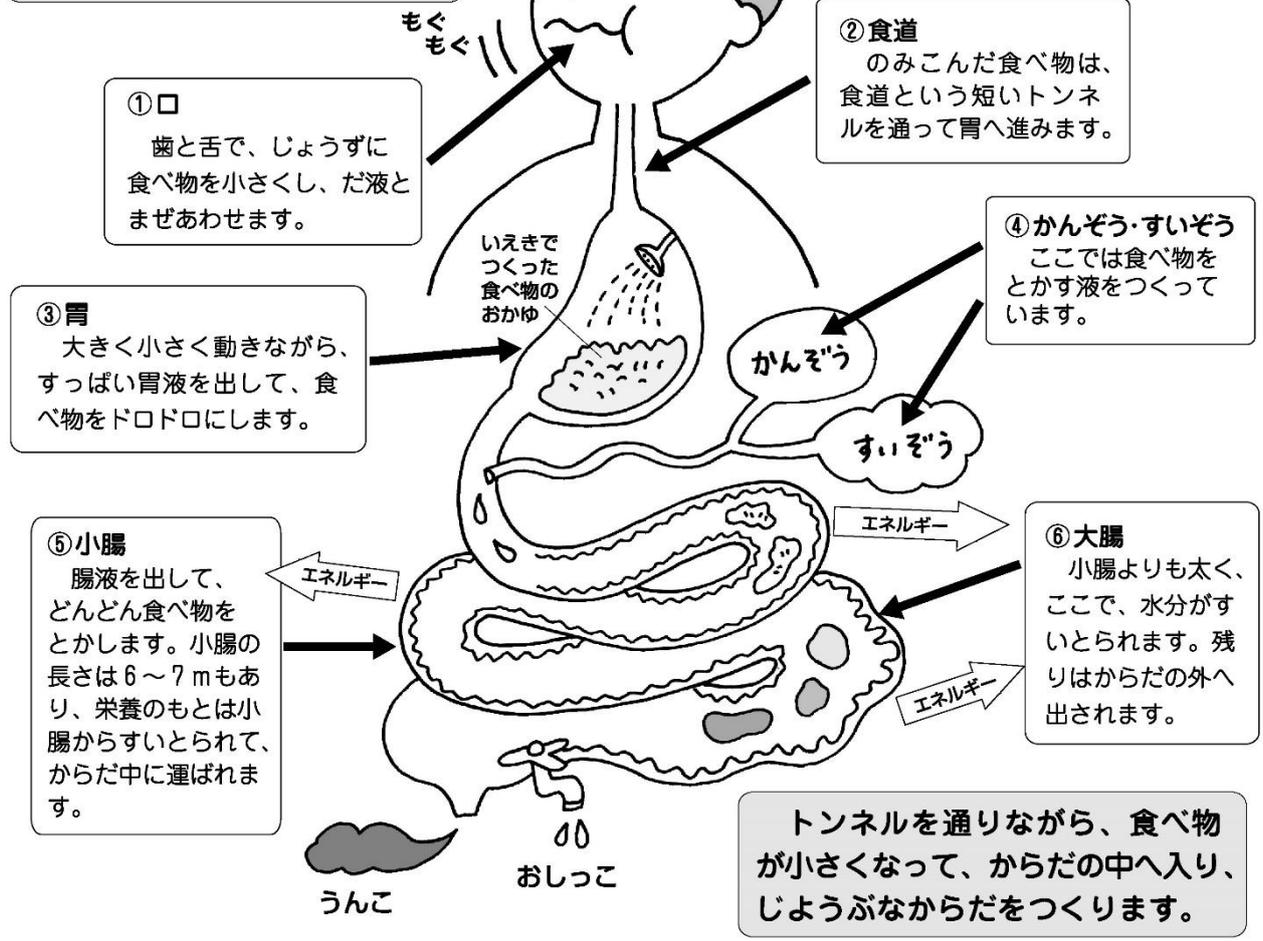
8020運動

健全な食生活を送るためには、80歳で20本の歯が残っていることが望ましいとされています。これを実現するためには、若い頃からの歯の健康づくりが重要です。

からだの中は食べ物トンネル!

番号順に読んでね。

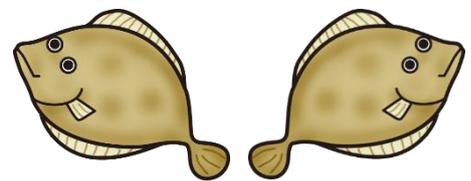
食べ物が、みんなのからだの中でどんなふうに変わっていくか、みてみましょう。



胃の中にご飯がとどまっている時間は、約2時間です。少しでも体への負担を軽くするためにも、食事はよくかんで食べましょう。かむことで脳を刺激して、頭の働きもよくなりますよ。

上手に食べられるかな？

13日の給食に「小ガレイの唐揚げ」が出ました。担任から骨の取り方、食べ方などを教えてもらって、食べました。



左を向いているのがヒラメ、
右をむいているのがカレイです

