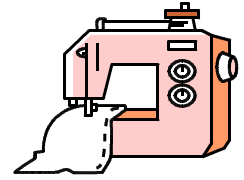




家庭科だより



第 1 号 令和5年5月1日 (月)

基本的な生活習慣について

診断1：あなたの生活はバランスがとれていますか？

*次の質問に、はい…○、いいえ…×で教えてください。



生活習慣チェック

1. 朝は登校する1時間前以上に起きている。
2. 朝は必ずトイレに行く。
3. 毎朝、朝ご飯を食べる
4. 日常生活の時間帯がだいたい決まっている
5. 帰宅後好きなことをする時間がある
6. 夜はぐっすり眠れない
7. 朝からあくびがでることがある
8. 平日、11時以降に寝ることが多い
9. よく肩がこったり、首が痛かったり、腰が痛かったりする
10. 家に帰ると、寝そべっていたり、横座りやあぐらをかいていることが多い



運動不足度チェック

1. 運動することが好き
2. 継続して、運動している
3. 戸外での遊びが好き
4. できるだけ、歩くことに心がけている
5. よく汗をかいて遊んだり、運動したりしている
6. 週4日以上、塾や習い事に通っている
7. すぐ面倒くさいや疲れたなどという
8. 長く歩くと、足が痛くなる
9. つまづいて転ぶことがある
10. 1日1時間以上テレビをみている

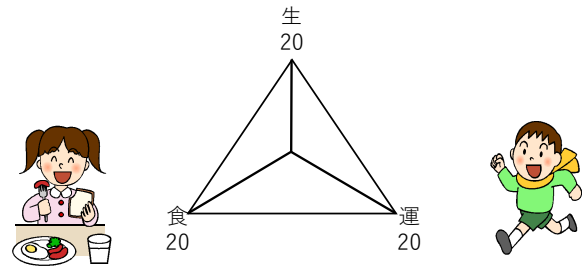


食生活チェック

1. 好き嫌いはしない
2. 牛乳や小魚、海草類をよく食べる
3. 人参やほうれん草あと緑黄色野菜をよく食べる
4. 魚や豆腐類をよく食べる
5. 夕食は、家の人の手作り料理が多い
6. スナック菓子や、インスタント食品が好きでよく食べている
7. 調理済みの冷凍食品をよく食べる
8. 清涼飲料水をよく飲む
9. おやつでおなかがいっぱいということがある。
10. ファミリーレストランをよく利用する

★1～5までの○は2点、6～10は×を2点として、計算してください。

	あなたの点数
生活習慣チェック	
運動不足度チェック	
食生活チェック	



生活習慣、運動不足度、食生活の3つのチェック、それぞれの点数のところに印をつけて線で結びます。

あなたは、どんな三角形になりましたか？

できるだけ大きく正三角形に近い形になるのがよい状態です。

小さかったり、形が正三角形にならなかったりしていたら、今回の結果を見直し、改善に努めてみましょう～！

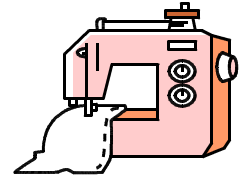
※家庭生活に関する情報を随時伝えていきたいと思います。

衣生活・食生活・住生活・保育etc・みなさんの家庭生活を見直していけるよう、活用してください。

※これから家庭科の授業で学んでいく事を活かし、偏食をなくし、栄養バランスのとれた食生活を送れるよう心がけていこう！！



家庭科だより



第 2 号 令和5年6月8日（木）



6月は食育月間です！！



平成17年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。毎日の食事は、健康で丈夫な身体をつくるのに最も大切なことです。

普段の食生活を振り返る機会にしてほしいと思います。

今月はいつもより食生活を意識をして過ごしてみましょう！

①食を通じたコミュニケーション

食を楽しみながら食事の作法・マナー、食文化を含む食生活を送りつつ、食事の時間に家族で会話をしながらコミュニケーションをとってみよう！



②バランスのとれた食事

生活習慣病の予防・改善につながるよう、「食事バランスガイド」を参考に、栄養バランスが優れた「日本型食生活（1汁3菜）」の食事を心がけよう！



③望ましい生活リズム

朝食をとることや早寝早起きを実践することなど、基本的な生活習慣・生活リズムをつくろう！



④食を大切にする気持ち

食前食後の挨拶、環境への配慮、自然の恩恵や食に関わる人々たちへの感謝の気持ちをもとう！



⑤食の安全

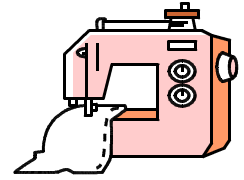
食品の安全性に関する意識と関心を持ち、購入時の表示の確認や調理器具を清潔に保つなど、食中毒の3原則「①菌をつけない ②菌を増やさない ③菌をやっつける」を守ろう！



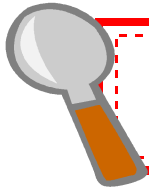
**これらのことを意識してよきよき食生活を送りましょう。
また、十分な栄養と睡眠をしっかりとることが大切ですよ！！**



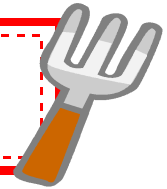
家庭科だより



第 3 号 令和5年7月10日（月）



**おいしく楽しく食べれば
心と頭の便秘も減らせます！**



★★★毎日の食事は穀菜果(こくさいか)の時代です★★★

ストレスの多い現代社会に生きる私たちのにとって、食事は貴重なエネルギー源。よく噛みバランスよく食べれば脳が刺激され、内臓の働きも活発になり、毎日を元気に過ごせます。

食は胃袋だけではなく、心も魂も満たし、味覚と感性を養います。**国際化時代の食事の土台は穀菜果(こくさいか)**。穀類、野菜、果物を中心に摂れば、自然にバランスのとれた食事になります。

旬の野菜不足は体の便秘という不調の原因。おいしく食べないと心の便秘というストレスが増えます。深刻化すると、頭の便秘という「キレる・むかつく・荒れる」につながってしまいます。

私たちの心と体は食べ物でできています。おいしく楽しく、ゆったり味わって食べれば、心の便秘や頭の便秘も減らせます。

1903（明治36年）年の報知新聞に連載された「食道楽」に、「**小児には徳育よりも智育よりも、体育よりも食育が先。体育、徳育の根源も食育にある**」と述べています。日本の学校では体育はあっても食育はありませんでした。食のリスクは最終的に食べる消費者が負います。食物が勝手に口にやってくるわけではありません。自分の判断で賢く選び、自分の健康を守る知恵を身につけましょう。



「楽しく食育」より

著者：砂田登志子

バランスよく食べる

フードファイター

良い子・食べる子・元気な子

良い子・選ぶ子・かしこい子