

食事でいきいき 健康ガイドブック

幼児・小学生用



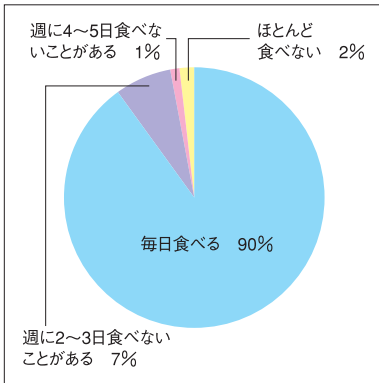
健康な毎日を送るために、どのように食べたらよいのか考えたことがありますか？
毎日の食事は、体の健康だけでなく心の健康にも深いかわりがあります。
健康でいきいきとした人生を送るために、このリーフレットをお役立てください。

京都府教育委員会

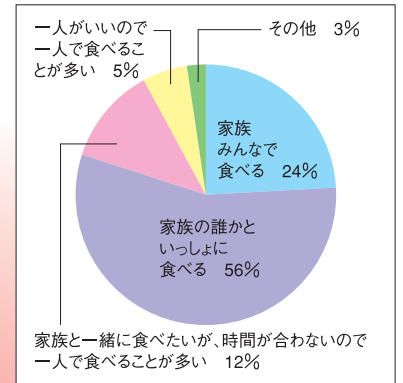
わたしやぼくの元気な体

きちんと食べて 元気な体をつくりましょう

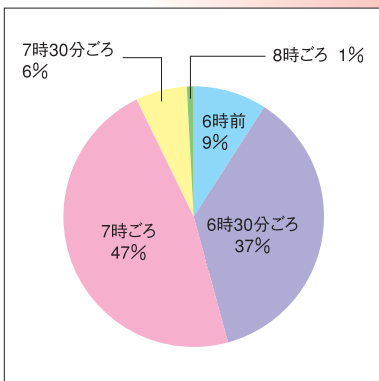
あさごはんを食べていますか



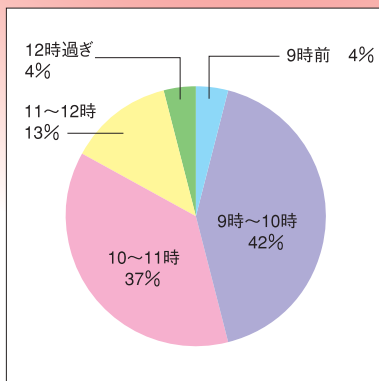
あさごはんはだれと食べていますか



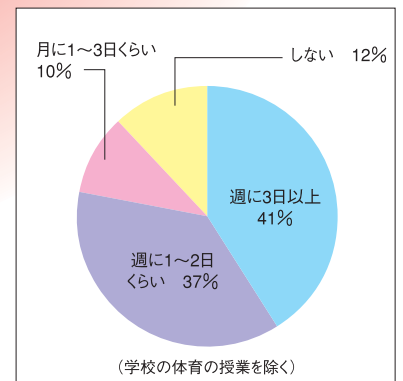
あさ、なんじごろおきますか



よる、なんじごろねますか



うんどう・スポーツをしていますか



(平成17年度 食生活等実態調査 京都市 小学校5年生)
(平成17年度 運動・スポーツの実施状況に関する調査 京都市 小学校5年生)

ただ せい かつ は正しい生活リズムから

びょう き ま
病氣やけがに負けない
つよ ところ
強い体と心をつくるには

食べることがいちばんだいじ!

あさ ひる よる しよく じ
朝昼夜の食事を
きちんと食べましょう



みんなとなかよく
たの 楽しく食べましょう

おうちの方へ…

健全な心と体をつくり、豊かな人間性をはぐくむために

平成17年7月15日 **食育基本法** が制定されました

京都府では平成19年1月 **食育推進計画** を策定しました

幼稚園や学校ではこのような ことに取り組んでいます。

- 農林水産業に関する体験学習や食事作り等を通して食べ物に対する感謝の気持ちを育てる。
- 地域の産物を利用した伝統的な食文化を体験し、未来に伝える。
- 安全で、体に良い食べ物を選ぶ力を身に付ける。
- 楽しい食事を通して人との交流を大切にする。
- 食べることや作ることに興味を持ち、日々の食生活に生かす。



あか・き・みどりで元気もりもり

3つの食品群

私たちは、食べ物から
元気をもらって
いるのよ。



あきなものだけ
食べたら
いいのかな。



3つのグループの食べ物
バランスよく食べたら、
元気になるね。



学校給食では主食・主菜・副菜がそろっていて、
3つのグループの食べ物がバランスよくたべられます。

主菜 しゅさい

魚、肉、たまご、だいず製
品など、たんぱく質の多
いもので、おもとに体をつ
くるもとになります。

主食 しゅしょく

ごはん、パン、めん類な
ど炭水化物の多いもので、
おもとにエネルギーのも
とになります。



牛乳 ぎゅうにゅう

給食には牛乳が毎日で
ます。牛乳には、骨や歯
を丈夫にするカルシウム
が多くふくまれています。

副菜 ふくさい

野菜を中心としたもので、
おもとに体の調子を整え
ます。



おうちの方へ...

主食、主菜、副菜を組み合わせることで、味も彩りも多様
にそろい、栄養のバランスの良い食事となります。子どもた
ちがいろいろな食品と出会い、多様な調理形態の食事を
経験することができるようにしましょう。また、家族そろって食
卓を囲み、団らんすることは栄養だけでなく、心も豊かにする
ことにつながります。

わたしとぼくの朝ごはん

朝ごはんをしっかり食べる生活リズムをつくりましょう。

夜は早く寝る

夜遅くに食事をしない

朝は早めに起きてトイレに行く

こんな朝ごはんでは…

ごはんのふりかけでは…



〇〇ちゃん
あそぼうといわれても



ぼくあわてる…

元気になる朝ごはんは…



体を強くする！

体すっきり！

体すっきり！

体も元気に動かす！



今日も
元気いっぱい！

朝ごはんをしっかり食べたら

ようんちがでる

友だちといっぱい元気に遊べる

頭も体もすっきり！

おうちの方へ…

子どもたちは日々成長しています。学年の始まる4月と学年が終わる3月では、体の大きさを比べてもその成長ぶりがかがえます。子どもたちの健やかな成長には、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠、適切な運動が大切で、特に成長期の子どもたちの食事は将来にわたっての健康作りの基盤となります。

「しっかりと朝ごはんを食べる」習慣は生活リズムとかがわって将来の健康に大きく影響するものです。

朝ごはん作りにひと工夫

● ひと手間かけて、朝ごはんを豊かにしましょう ●

ごはん・パンは食べよい大きさに



汁ものも用意しましょう

手軽に用意できるもので一品プラス



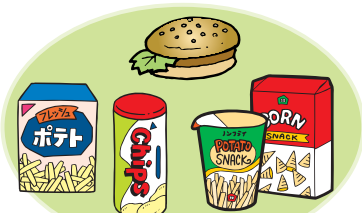
野菜の料理は下ごしらえを



おやつはおかし？

あなたはどんなおやつをえらぶかな？

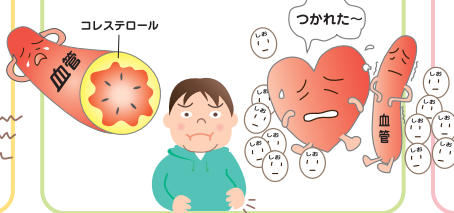
～よく考えてみよう～



あまいおやつは太ったり、むし歯の原因になる。

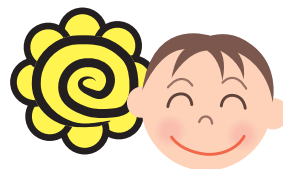


油っこいおやつや、塩辛いおやつは太ったり、病気の原因になる。



よいおやつ

くだものや牛乳、チーズはとても体にいいです。これからもよいおやつをえらぼうね。



よく食べるおやつベスト3

1位 スナック菓子

2位 アイスクリーム

3位 ジュース

平成17年度食生活等実態調査より
(京都府 小学校2年・5年生)

1 時間をきめて食べよう

2 量をきめて食べよう

3 食べる前に手を洗おう

4 食べたら歯をみがこう

**おやつ
やくそく**

おうちの方へ…

おやつも大切な食事の一部です。

おやつを食べ方を少し見直してみませんか。

～こんな工夫をしてみましょう～

- ①おやつ量は次の食事の妨げにならないようにしましょう。
- ②ビタミンを補給するために「季節の果物」、水分の補給のために牛乳や麦茶を加えましょう。
- ③おいしくて、楽しくなるもの、消化のよいものようにしましょう。
- ④一度に同じものをたくさん食べるより、果物とお菓子を少しずつ組み合わせましょう。

おかしだけがおやつじゃないよ！

季節の果物を少し

牛乳や麦茶など水分を少し

手作りのものや市販のものを少し



よくかんで食べよう

みなさんは、よくかんで食べていますか？

かまないで食べると体によくありません。
よくかんで食べるためにこんなことに気をつけましょう！



一度にたくさん口に入れなくて少しずつ食べる。

一口食べた
ら20~30回
くらいかんで食べる。

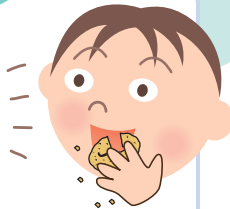


よくかんで食べるためのくふう



もぐもぐ

かんでいる時にお茶や水を飲まないようにする。



テレビを見ながら、食べるのはやめる。

食べすぎを防ぐ

食べものの味がよくわかる

むし歯を防ぐ

かむとこんなに
よいことが！

あごや歯がじょうぶになる

頭の働きが活発になる

胃腸の働きが良くなる

おうちの方へ…

切干大根入り
オムレツ
(4人分)

カミカミメニューの紹介

食物繊維たっぷり！

- ① 切干大根20gと干しいたけ4枚を水でもどし1cmの長さに切る。
- ② 油で①を炒め砂糖・しょうゆで味をつける。
- ③ 卵4個をときほぐし②を加えて混ぜる。
- ④ フライパンに油を入れ③を1/4量ずつ流し入れ、はしでかき混ぜながら半熟状に火を通しオムレツにする。

いり大豆

おやつにピッタリ！

- ① 大豆1/2カップを1晩水につけてもどしておく。
- ② ①を天板に並べ170℃のオーブンで30分程焼く。
- ③ カリッとなったらしょうゆをぬってもう一度オーブンに入れ2~3分焼く。
- ④ そのままオーブンの中で冷ませば出来上がり。

わたしの、ぼくの食を見直してみよう

食生活指針で健康に



Let's Check

食事を楽しみましょう。

心と体においしい食事を家族と一緒に味わって食べましょう。

1日の食事のリズムから、^{すこ}健やかな生活リズムを。

朝食で、生き生きとした1日を始めましょう。

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

多様な食品を組み合わせ、調理方法が偏らないようにしましょう。

ごはんなどの穀類をしっかりと。

日本人の主食である米をしっかりと食べましょう。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

ビタミンやカルシウムをしっかりととりましょう。

食塩や脂肪は控えめに。

食塩は1日10g未満に、脂肪のとりすぎにも気をつけましょう。

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

しっかりかんで、ゆっくり食べ、普段から意識して体を動かしましょう。

食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

地域の産物や旬の食材を取り入れ、自然の恵みや食文化を大切にしましょう。

調理や保存を上手にして無駄^{むだ}や廃棄^{はいき}を少なく。

買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。

自分の食生活を見直してみよう。

子どもの頃^{ころ}から、食生活を大切にし、自分の健康目標を持ちましょう。