

食べるってだいじ

食べることはだいじ。でも、ただ食べるだけではつまらない！
おいしく、バランスよく食べるヒントを教えましょう。

1 食べものを選ぼう! (高)

① 地産地消

日本産、できれば地元でとれた新鮮な野菜や豆類、海そう類などをとると、自然にバランスよく栄養がとれます。

② 一汁三菜

ごはんには汁もの、おかず3種類(主菜1品、副菜2品)のことを指します。エネルギーになるごはんとは水分を、そしておかずでその他の栄養素を、バランスよくとることができます。

③ 旬の食材

「旬」とは、ある時期にもっともよくとれ、もっともおいしくて栄養がたっぷりある時期のことをいいます。それぞれの野菜や魚などの食材に旬があります。

④ 赤・緑・黄の食べもの

食べものには、そのはたらきで赤・緑・黄の3つのグループに分けられます。
赤・緑・黄の食べものは豊富な栄養素に満ちています。

⑤ 体を温める食べもの・冷やす食べもの

食べものには体を温める食べものと冷やす食べものがあります。暑い地域でよく育つものは体を冷やします。逆に寒い地域でよく育つものは体を温めます。冷やす食べものにはなす、トマト、しいたけ、バナナ、パイナップルなどがあります。温める食べものには、にんじん、ごぼう、みそ、あじなどがあります。

2 朝ごはんをおいしく食べよう! (全)

① 早起きして、からだを動かそう!

② 夜ふかしをしないようにしましょう!



③ ねる前におかしなどを食べないようにしよう!

3 5つのビタミンで体のつかれをとろう! (中・高)

① ビタミンA

- ・はだあれをなおす
- ・目のつかれをとる
- ・ビタミンAをふくむ食べもの…レバー、うなぎ、チーズ、にんじん、卵の黄身など

② ビタミンB1

- ・体のつかれをとる
- ・記おく力や集中力をアップさせる
- ・ビタミンB1をふくむ食べもの…豚肉、レバー、玄米、豆類など

③ ビタミンC

- ・かぜを予防する
- ・はだあれをなおす
- ・ビタミンCをふくむ食べもの…オレンジ、レモン、いちご、緑黄色野菜など

④ ビタミンD

- ・むし歯を予防する
- ・骨を強くする
- ・ビタミンDをふくむ食べもの…魚類(さけ、かつお、まぐろ)、しいたけなど

⑤ ビタミンE

- ・冷え性・肩こりをなおし、こしの痛みをとる
- ・ビタミンEをふくむ食べもの…かぼちゃ、ほうれん草、ナッツ類、大豆など

4 食事のマナーもおぼえよう! (全)

① 姿勢を正しく

ひじをついたり、せなかを丸めたりしてごはんを食べると、胃や腸などをおしてしまうので、消化・吸収ができにくくなります。

② 「～ながら食べ」はしないで

「テレビを見ながら」「本を読みながら」食べると、消化が悪くなるし、いっしょに食べている人にも失礼です。

③ 食事前・後に手伝いをしよう

食事のしたくの手伝い、後かたづけの手伝いをしよう。できることからやってみましょう。

④ よくかもう

よくかむとだえきが出て消化を助けます。また、よくかむことでアレルギー性の病気を予防したり、がんを発病しにくくしたりします。

⑤ はしを正しく持とう

はしがうまく使えると、小さなおかずもつかみやすく、きちんと食べられます。

⑥ 食後はゆったりしよう

食べた後すぐにはげしい運動をすると、消化によくありません。ゆったり会話をしたり、読書をしたりして休けいしましょう。

ねるってだいじ

よい眠りのためにすべきこと、してはいけないこと、
どんなことに気をつけたらいいか、知っておきましょう。
なかなか眠れないときは、どうしたらよいか。

1 ぐっすり眠ろう!

①まず、起きる時こくを決める

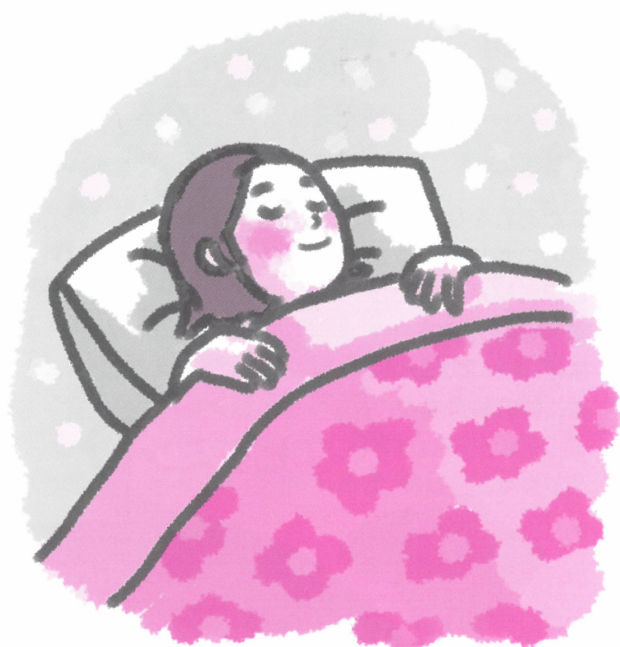
平日も休日も同じ時こくに眠り、同じ時こくに起きることがだいじです。いつも同じリズムで眠ることが健康に生活するひけつです。

②ねる前の準備はいつも同じに

お風呂に入る、パジャマに着がえる、歯をみがく。ねる前に決まった行動をとることが大切です。

③夕食やデザートにも気をつけて

ねる時間の3時間前までには夕食をとるようにしましょう。お茶やコーヒーは、目が覚める成分がふくまれているので、ねるまでの4時間は飲まないようにしましょう。おなかですいて眠れないときは、消化吸収がよく、眠りにつきやすくなるといわれている牛乳がおすすめです。



2 よい眠りにするには

①ほの暗い部屋で

眠るときは、暗いほうが眠りのホルモン「メラトニン」がたくさん分泌されるので、さあねようというときには、かならず部屋の明りを消しましょう。ぼんやりと物の形がわかる程度の明るさがいいでしょう。

②てきどな温かさで

寝室は静かで、暑くも寒くもない温度にしておくのが理想です。ふとんの温度は約33度、しつ度は50%くらいがよいといわれています。あまり温かくすると、体温が上がり、体が起きてしまいます。

③ゆったりパジャマと、ほどよい高さのまくらで

パジャマはゆったりとしたもので、綿など、あせを吸いとってくれるものを着ましょう。まくらは、ねる姿勢になって頭をしずめたとき、しきぶとんから1~3cmくらいの高さになるものがベストです。

④深呼吸をして

気持ちを落ち着かせることも、よい眠りのために大切です。ねる前に深呼吸をして、脳に酸素がしっかりととどくようにしましょう。



3 どうしても眠れないときには

①目を閉じて横になるだけで

よく眠れなくても心配することはありません。目を閉じて横になっているだけでも、脳はしっかり休んでいるのです。

②イメージも効果的

「温かい」「ゆったりしている」「のんびりしている」などの言葉を思いうかべて、そこからイメージできる風景や自分の状態を想像してみましょう。

③気持ちいい音楽でスヤスヤ

音楽も眠りにさそってくれます。ゆるやかなメロディー、単調なリズムでリラックスできる音楽を見つけましょう。また、波の音、雨音、小鳥の声というような自然の音も効果があります。

④かんたんストレッチ

ストレッチなどで軽く体を動かすと、よい眠りに入りやすくなります。ゆっくり呼吸をしながら、体をのばしてみましょう。



眠りのための生活習慣をチェック!

自分の生活をふり返ってみましょう。だいたい毎日できているものには、学年の数字に○をつけましょう。

朝

きょうも1日いい日
ありますように!

1 2 3 起きる時こくを決
4 5 6 めている。

1 2 3 起きたら、朝の
4 5 6 光を浴びている。

1 2 3 顔を洗い、歯を
4 5 6 みがいている。

1 2 3 「おはよう!」とみ
4 5 6 んなに言っている。

1 2 3 朝食をしっかり食
4 5 6 べている。

昼

ぐっすり眠れば、
勉強の集中力も
上がるよ

1 2 3 声をたくさん出し
4 5 6 ている。

1 2 3 友だちと体を使っ
4 5 6 て遊んでいる。

1 2 3 たくさん体を動か
4 5 6 している。

1 2 3 給食をしっかり食
4 5 6 べている。

夜

ねる時こくに向けて、
体と気持ちを静かに
させるようにしましょう

1 2 3 夕食は7時半くらいまで
4 5 6 にすませている。

1 2 3 おそくまでゲームをして
4 5 6 いない。

1 2 3 家族に「おやすみなさい」
4 5 6 と言っている。

1 2 3 パジャマはゆったりして、
4 5 6 あせを吸うものを着ている。

1 2 3 なるべく同じ時こくにふ
4 5 6 とんに入っている。

和歌山市では、みなさんの望ましい生活リズムの確立のため
「早寝・早起き・朝ごはん」運動をすすめています。

1年間をふりかえって

この1年間の生活習慣で、見直したいこと、
また体育やスポーツでがんばったこと、
来年がんばりたいことなどを書いてお家の人に見てもらおう！

1年生

Blank writing area for 1st grade student.

お家の人のコメント

Blank writing area for parent comment.

2年生

Blank writing area for 2nd grade student.

お家の人のコメント

Blank writing area for parent comment.

次の事について書き込み、お家の人に見てもらおう。

- 生活習慣で良かったことや、見直したいこと。
- 体育やスポーツでがんばったこと、また来年がんばりたいこと。

3年生

Blank writing area for 3rd grade student.

お家の人のコメント

Blank writing area for parent comment.

十分な睡眠時間を
とったかな？

すききらいなく
食事ができたかな？

体育の時間以外にも
運動やスポーツを
することができたかな？

1年間をふりかえって

この1年間の生活習慣で、見直したいこと、
また体育やスポーツでがんばったこと、
来年がんばりたいことなどを書いてお家の人に見てもらおう！

4年生

Blank writing area for 4th grade student.

お家の人のコメント

Blank writing area for parent comment.

5年生

Blank writing area for 5th grade student.

お家の人のコメント

Blank writing area for parent comment.

次の事について書き込み、お家の人に見てもらおう。

- 生活習慣で良かったことや、見直したいこと。
- 体育やスポーツでがんばったこと、また来年がんばりたいこと。

6年生

Blank writing area for 6th grade student.

お家の人のコメント

Blank writing area for parent comment.

十分な睡眠時間を
とったかな？

すききらいなく
食事ができたかな？

体育の時間以外にも
運動やスポーツを
することができたかな？