

# 食生活を考えよう

— 体も心も元気な毎日のために —



## はじめに

この本は、毎日の食事や生活のしかたをを考えてもらうために作りました。朝ごはんをきちんと食べることはなぜ大切なのでしょう。なぜすきらいをしないで、いろいろなものを食べなければならないのでしょうか。おやつはどのように食べたらよいのでしょうか。

また春・夏・秋・冬にどんな食べ物が収穫されるのでしょうか。1年の行事で昔から大切にされてきた料理や、わたしたちが住んでいる地域の産物を生かした料理にはどんなとくちょうがあるのでしょうか。そして、「いただきます」「ごちそうさま」にはどんな意味があるのでしょうか。

この本を学校での学習、家族との話し合いに活用しながら、毎日の食事や生活のしかたで何が大切か、自分で考え実行できる力を身につけましょう。

## もくじ

さあ、元気な体をつくりましょう	1
1日のスタートは朝ごはんから	
・あなたはどれでしょう	2
・朝ごはんはなぜ大切なのでしょう	3
・どんな朝ごはんを食べたらよいのでしょうか	4
すききらいしないで食べましょう	
・あなたの食べ方をチェックしてみましょう	6
・食べ物の3つのはたらき	7
・3つのグループの食べ物をそろえて食べましょう	8
・ごはんを中心としたパイキング給食にチャレンジしてみましょう	10
おやつを食べ方を考えてみましょう	
・おやつとは	12
・おやつを食べる時間について考えてみましょう	12
・おやつは食事をおぎなうものです	14
・おやつはりょうを食べて食べましょう	14
・おやつSOS	15
・おやつ日記をつけてみましょう	16
家庭や地域に伝わる料理を大切にしましょう	
・「わが家のおにぎり」を作ってみましょう	17
・地域の食べ物の旬を知りましょう	18
・行事食について調べてみましょう	20
・郷土料理で伝統の味を知りましょう	22
・感謝して食べましょう	23
自分の食生活をふり返ってみましょう	24

# さあ、元気な体をつくりましょう

## 元気のもとはいそぎよく正しい生活リズムから

けんこうな体をつくるためには、食事、運動、休ようとすいみんについて、毎日きそぎよく正しい生活をおくることが大切です。

朝ごはん、昼の給食、夕ごはんの1日3回の食事は、生活リズムをととのえる大切なやくわりをもっています。

### 朝ごはん駅

毎日早起きして、朝ごはんを食べていますか。朝ごはんは1日の始まりです。(2ページ)

### 給食駅

給食をすききらいせず、のこさずに食べていますか。給食はいいようのバランスを考えて作られています。(6ページ)

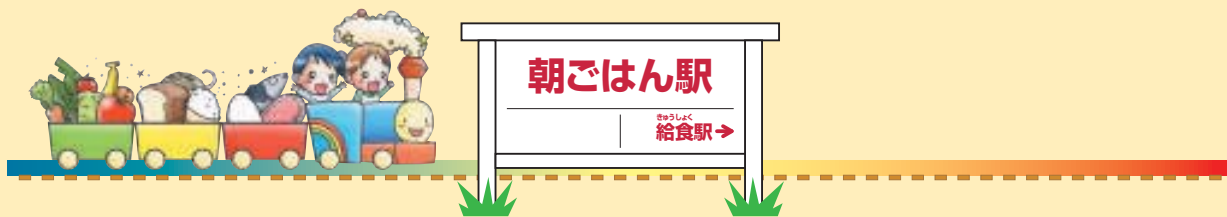
### だんらん駅

みんなといっしょに楽しく食事をしてますか。あなたの地域の食べ物や料理について調べてみましょう。(17ページ)

### おやつ駅

おやつは時間、種類、やりようを考えて食べていますか。おやつは食事をおぎなうものです。(12ページ)





# 1日のスタートは朝ごはんから

## あなたはどれでしょう

自分にあてはまると思ったら  の中に○をつけましょう。



### Q1 今日、朝ごはんを食べてきましたか

- 食べた  少しだけ食べた  食べなかった

### Q2 どんな朝ごはんを食べましたか(食べたものすべてに○をつけましょう)

- ごはん・パンなど  肉・魚・たまご・大豆のおかず  野菜のおかず  
 するもの(みそする・スープなど)  くだもの  飲み物

### Q3 (Q1で「少しだけ食べた」「食べなかった」と答えた人に) 食べない理由は何ですか

- ねぼうした  食べたくなかった  時間がなかった  
 いつも食べない  そのほか( )

気づいたことを書いてみましょう。

## 朝ごはんはなぜ大切なのでしょう

みなさんが夜、ねむっているときも、心ぞうは動いていますし、ずっと息をしています。そのため、朝、起きたときには体のエネルギーは少なくなっています。

朝ごはんは、ねむっていた脳や体を目ざめさせ、勉強したり運動したりするためのエネルギーのもとになります。



6:00

### 朝ごはんを食べる

起き  
床



朝ごはんのえいようが脳や体に行きわたり、脳や体が目ざめます。



おなか目ざめ、すっきりうちが出来ます。

8:00

登校

行きます!



昼の給食の時間まで、勉強に集中したり元気に活動できたりします。

12:00

給食

### 朝ごはんをしっかり食べるためには

早起きして、からだを動かしましょう



ねる前におかしなどを食べないようにしましょう



夜ふかしをしないようにしましょう



