



食生活をふりかえりましょう

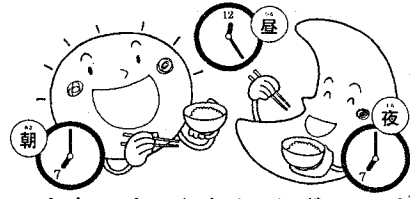
健康な体をつくるためには、食生活がとても大切な役割を果たしています。食生活が乱れてしまうと、体調をくずしてしまいがちです。みなさんは、この1年健康的な毎日を送れましたか？ 3月という、区切りのこの時期に日ごろの食生活をふりかえってチェックしてみましょう。

①朝ごはんは毎日食べていますか？



1日を元気に過ごすために朝ごはんをしっかりと食べましょう。

②3食きちんと食べていますか？



食事は時間を決め、必ず1日3食食べましょう。

③よくかんで食べていますか？



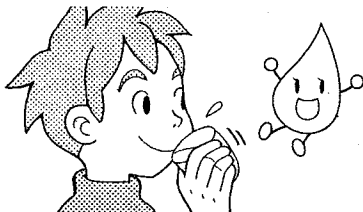
よく噛むことで脳の働きがよくなります。また、消化もよくなるため肥満予防につながります。

④好き嫌いしていませんか？



好き嫌いをせずに、多くの食品を食べるようにしましょう。

⑤ジュースを飲みすぎていませんか？



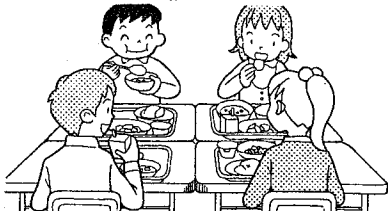
清涼飲料水には砂糖がたくさん含まれています。のどが渴いたときは水やお茶を飲むようにしましょう。

⑥おやつを食べすぎていませんか？



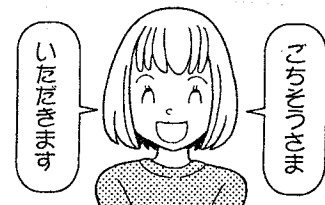
おやつを食べすぎると食事がたべられなくなります。間食は時間と量を決めて食べましょう。

⑦食事マナーは守っていますか？



一緒に食べる人が嫌な思いをしないように食事マナーを守り、楽しく食事をしましょう。

⑧あいさつはしていますか？



みなさんのもとへ食事が届くまでにはたくさんの人の手がかかっています。感謝して食べましょう。

ふりかえってみてどうでしたか？きちんとした食生活を送れていますか？できていなかった人は、まずはできる事から始めてみましょう。また、しっかりとした食生活を送れている人はこれからも続けていくよう心がけましょう。

春休みに入っても、規則正しい生活を送って、元気に新年度を迎えられるようにしましょう。