

# 食育だより-10



冬休み中は、クリスマス、年越し、お正月...と楽しいことがいっぱいあります。ケーキやごちそうを食べることも多いですね。気がつけば...大きく大きくなっているかも?!



## 食事やおやつを食べる時には...

**1** 時間を決めて食べましょう。

食べたらすぐに歯を磨くことで、だらだらと食べ続けるのを防ぐことができます。

**2** 1回に食べる量を目の前においてから食べましょう。

袋のきき食うと、自分などのくらい食べたいかわからなくなります。一度目の前に並べて、全部食べてもよいが、少し減らした方がよい方を考えてみましょう。

**3** よくかんで食べましょう。

よくかんで食べると、たくさん食べなくても、おなかがいっぱいという気持ちになれます。

太り気味の人は... 毎日 体重を量って、増え過ぎないようにしましょう。

「食べたら動く」ことが大切です。おうちの人と一緒に大掃除や雪かきをすれば、一石二鳥です。

カゼの予防には

色のこいやさい (ビタミンA・ビタミンC) をたっぷりとりよう。

野菜を食べよう

ビタミンAが不足、ビタミンB群Cが不足、食物せんい不足

## 冬休みの食生活チェック表

(結果は、ランチルーム前の掲示版で3学期の初めに確認してみよう。) 家族みんなの分もチェックしてみましょう。

合計(ごうけい)   
 てん 点

①朝食は、食べないことが多い。



はい 2点  とときどき 1点  いいえ 0点

②好ききらいが多い。特に野菜が苦手である。



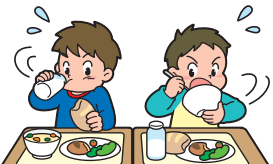
はい 2点  とときどき 1点  いいえ 0点

③いつも間食(おやつ)でおなかがいっぱいになるまでたくさん食べる。



はい 2点  とときどき 1点  いいえ 0点

④食べるのが早い。



はい 2点  とときどき 1点  いいえ 0点

⑤インスタントラーメンやレトルト食品が好きでほぼ毎日食べる。



はい 2点  とときどき 1点  いいえ 0点

⑥食事の時間が不規則なことが多い。



はい 2点  とときどき 1点  いいえ 0点

⑦のどが渇いた時には、甘い飲み物を飲む。



はい 2点  とときどき 1点  いいえ 0点

⑧夜寝る前に必ず何かを食べる。



はい 2点  とときどき 1点  いいえ 0点

⑨テレビを見ながら食事をする人が多い。



はい 2点  とときどき 1点  いいえ 0点