

食育だより 2月号

若桜町立学校給食センター

立春を迎え、暦の上では春になりますが、まだまだ寒さの厳しい時季です。新型コロナウイルス感染症、ノロウイルスによる胃腸炎、インフルエンザなど、この時季に流行りやすい病気の予防には、手洗い・うがいが効果的です。また、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、生活習慣を整え、体調管理をしていきましょう。

生活習慣を整えよう



食事・運動・睡眠などの生活習慣を整えることは、今の健康だけでなく、将来を健康に過ごすことにもつながります。自分の生活習慣をふりかえり、見直してみましょう。

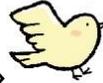
食事



1日3食規則正しく食べることで、生活リズムが整います。

こちらもチェック

食生活ふりかえり チェック



- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

チェックがつかなかった部分は
少しずつ改善してみよう!

運動



体を動かして遊んだり、スポーツをしたり、毎日適度に体を動かしましょう。簡単な体操やストレッチなども効果的です。

睡眠



睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。睡眠不足は体調不良にもつながります。

Q. 生活習慣はおとなになってから気をつければ、よいんじゃないの?

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってから変えようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身に付けるようにしましょう。

