

令和5年度食育講座
ヘルシークッキング教室
～正しい生活リズムで健康に～

生活習慣を振り返りましょう

学校のある日と休みの日の生活習慣は同じですか？それぞれ振り返ってみましょう！

〈学校のある日〉

- 朝 7 時まで起きています
- 夜 10 時まで寝ています
- 朝ごはんを食べています
- 好ききらいなく食べています
- よくかんで食べています
- おやつを決めています、または食べません
- ジュースを決めています、または飲みません
- 体を動かす遊びや運動をしています（授業以外で）
- テレビ、ゲーム、スマホの使用時間は 2 時間未満

チェックの数 個

〈休みの日〉

- 朝 7 時まで起きています
- 夜 10 時まで寝ています
- 朝ごはんを食べています
- 好ききらいなく食べています
- よくかんで食べています
- おやつを決めています、または食べません
- ジュースを決めています、または飲みません
- 体を動かす遊びや運動をしています
- テレビ、ゲーム、スマホの使用時間は 2 時間未満

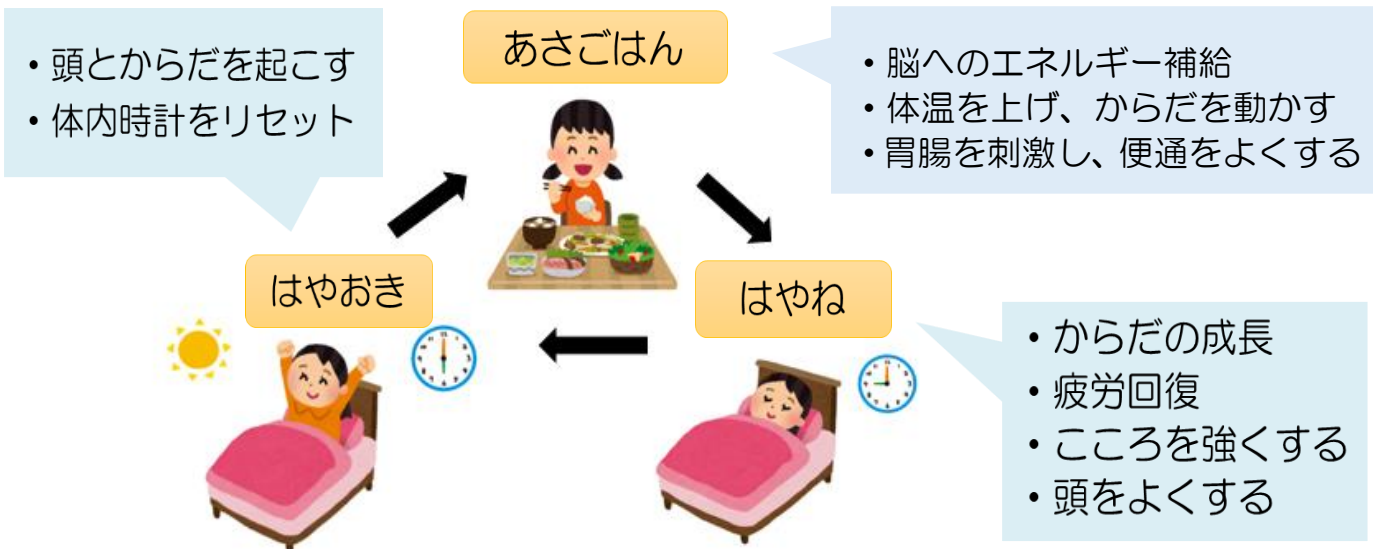
チェックの数 個

- ①学校のある日も休みの日もチェックの数が多い→よい生活習慣です
- ②学校のある日も休みの日もチェックの数が少ない→生活習慣を見直しましょう
- ③学校のある日はチェックの数が多いが、休みの日はチェックの数が少ない
→夏休みの過ごし方に要注意！！

よい生活リズムとは？

生活リズムの基本は「早ね・早おき・朝ごはん」です。

こどもの頃に身についた生活習慣は大人になっても継続すると言われており、乱れた生活習慣を続けると肥満や生活習慣病になるリスクが高まります。今のうちに「早ね・早おき・朝ごはん」の習慣を身につけることがとても大切です！



☆朝ごはんは必ず食べましょう

朝ごはん抜きでは頭がぼーっとするだけでなく、エネルギーが不足するため、体がエネルギー消費量を少なくし、やせにくい体になってしまいます

☆テレビ、ゲーム、スマホの長時間の使用はやめましょう

テレビなどの光を浴びると、眠気を促すホルモンの分泌が悪くなり、就寝時間が遅くなり、早ね・早おきのリズムが崩れてしまいます



朝ごはんの内容はなんでもいいの？

朝から元気をチャージするためには、朝ごはんの内容も大切です！

〈朝ごはんに必要な栄養素〉



〈朝ごはんを簡単にするポイント〉

①常備菜を作っておく

②前日の下ごしらえで朝は手間いらず♪

夕食の準備をするとき、朝ごはんの材料を準備しましょう

前日に切ったり茹でたりすることで朝は時短♪

③調理しなくていいものを準備♪

チーズや果物を準備しておくで手間いらず1品完成！

・主菜編

そのままでも食べられる調理が簡単なもの（焼くだけ）を用意しておく

⇒納豆、豆腐、ウインナーやハム、ちくわなど



・副菜編

皮むきの必要がないもの、生で食べられるもの、火の通りが早いものを活用

⇒キャベツ、ほうれん草、きのこ、きゅうり、レタス、トマトなど



・果物編

子どもでも簡単に皮むきができるものを準備

⇒バナナ・みかんなど



・牛乳・乳製品編

そのまま食べられるもの

⇒牛乳・チーズ・ヨーグルト



④冷凍食品・缶詰・ドライパウチを上手に活用♪

冷凍のブロッコリー・オクラ・ほうれん草、鯖缶やツナ缶、ミックスビーンズ・ひじき・サラダチキンを活用しましょう。

運動習慣

- ・運動、スポーツを習慣的に行っている → 続けましょう！
- ・運動、スポーツが苦手→少しでも活動量を増やしましょう！

〈活動量目標〉

☆1日合計60分以上の活動＝11,500歩以上

歩数計をつけて活動量を「見える化」しましょう

→こどもの活動の意欲・自信を高めることにつながる！



お家の中でストレッチや体操をしたり、そうじなどのお手伝いを一緒にするなど、外遊びの代わりになる運動もあります。お子さんに合った運動を見つけて、親子で楽しく運動不足を解消しましょう！



お家でできる体を使った遊びの紹介

キッズダンスチャンネル

NHK for school（ストレッチマン体操）



夏バテしない！夏休みの過ごし方

〈朝の過ごし方〉

☆朝のラジオ体操ですっきり目覚め

- 体温を上げて、病気になりにくくなる
- 全身運動でけがをしにくくなる



☆朝ごはんを食べて朝のエネルギーチャージ

- 脳のエネルギー源となって宿題がはかどる



〈昼間の過ごし方〉

☆お昼ごはんは給食のようにバランスよく



☆おやつを上手にえらびましょう

〈おやつのえらび方〉

おかしは片手にのるくらいの量
くだものはにぎりこぶしくらいの大きさ



〈飲み物のえらび方〉

お茶や水か牛乳をえらびましょう

※ジュースは毎日飲まないように



〈夜の過ごし方〉

☆テレビやスマホ、ゲームのしすぎに注意！

- 1日2時間以内にしましょう
- ねる前にテレビやスマホなどの光を見ないようにしましょう

☆夜ふかししないで10時までにねよう

- 10時までにねると体を大きくするホルモンがたくさんでます

