



長い夏休みが終わり、早寝、早起き、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。

新学期スタート!

生活習慣をふりかえろう!

早寝、早起きをしていますか?

夜遅く寝て、次の日頭がぼーっとしたことはありませんか? わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をするこも活動することも十分にできません。夜型生活の習慣は、体調不良につながります。早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように心がけましょう。



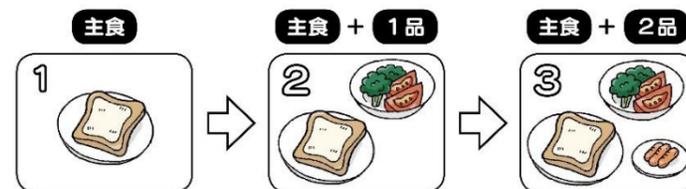
きちんと朝ごはんを食べていますか?

朝は時間がない、食欲がわかないなどで朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか? 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりとしましょう。



朝ごはんステップアップ 1・2・3

朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜や肉、魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



7つの「こ食」を知っていますか?

1人で食べる「孤食」や、複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う「個食」など、さまざまな「こ食」があります。「こ食」は、食の好みや偏りやすく、食事のマナーが伝わりにくいなどの要因になります。みんなで食卓を囲みましょう。

小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること



孤食

1人で食べること



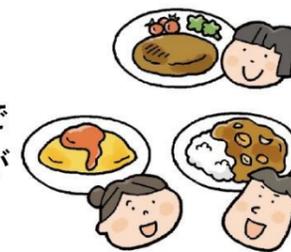
固食

同じものばかり食べるこ



個食

複数で食卓を囲んでいても食べるものがそれぞれ違うこと



濃食

濃い味つけのものばかり食べるこ



子食

子どもだけで食べるこ



粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べるこ



一緒に食べると
おいしい! たのしい!

共食とは、おうちの人や友人など誰かと一緒に食事をするこです。食事を通じて困らんとすることで、食事の楽しさ、マナーや食文化を学ぶことができます。部活動に習い事など忙しいですが、毎日誰かと食卓を囲む機会を増やしてみませんか?

自分で食事を用意する

ときは...

市販の調理済み食品を上手に利用することも一つの方法です。ただ、市販のものは、脂質や塩分、糖分が高いものが多いので、調理済み食品ばかりにならないように上手に活用しましょう。

