



せい かつ どのえ  
**生活のリズムを整えよう**  
こころ からだ すこ せい ちょう  
～心と体の健やかな成長のために～

いちにち しょくじ すこ せい かつ  
**1日の食事のリズムから健やかな生活リズムを**

まいにち けんこう す しょくじ うんどう きゅうよう およ さいみん ちょうわ  
毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが大切です。

子供たちにあつた1日の生活リズムについて、家庭で考えてみましょう。



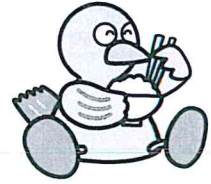
ちょうしょく た ひと こ しょくじ びきそく かんしょく おお み にち ぜんたい しょくせい かつ みだ  
朝食を食べない人は、その後の食事が不規則となり、間食も多く見られるなど1日全体の食生活のリズムに乱れが生じます。また、夜食や間食を頻繁にとることにより、朝・昼・夕食といった3食との区別がつかず、食事そのものがおそろかになることもあります。

いちにち しょくじ きそくてき せい かつ どの けんこう せい かつ じょうかん じつけん  
1日の食事を規則的にとることで、生活リズムが整い、健康的な生活習慣の実現につながっていきます。

# ので 望ましい食習慣を身に付けよう

## ただ た かた 正しい食べ方

- よい姿勢で食べる
  - ・背すじをまっすぐに伸ばして食べることで、胃(お腹)が圧迫されず、食べ物の消化がよくなる。



- 主食とおかず(主菜 副菜 汁物等)は、交互に食べる



- ・交互に食べることで、主食とおかずのどちらもおいしく食べられる。
- ・栄養素をバランスよくとることができる。
- ・マナーとしても好ましい食べ方となる。
- ・デザートはなるべく最後に食べる。

- よくかんで食べる

- ・消化吸収がよくなる。
- ・あごの筋肉が発達して、歯並びがよくなる。
- ・脳に刺激が伝わり、脳の働きがよくなる。
- ・食べ過ぎを防ぐ効果がある。



## 【共食について】 ~食卓はコミュニケーションの場~



家族や仲間と一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、いろいろな栄養もとりやすく、何よりも、楽しくおいしく食べることができます。

家族で話し合ったりして、できるだけ一緒に食事をする機会を増やしていきましょう。

農林水産省ホームページより

JA 埼玉県中央会

## 食について学びましょう



良い食のシンボルマーク

美味ちゃん

### 日本の伝統的な食文化の理解

- ごはんを中心とした食事は、いろいろな献立や調理方法の工夫ができます。
- 各地域の郷土食、伝統料理などを通して、日本の文化を学ぶことができます。



埼玉県産米  
「彩のかがやき」

### 地場産農産物の活用

- 新鮮で質のよい地元農産物を使用した料理は、生産者への感謝の心を育てます。
- 旬の食材から、自然の恵みや四季の変化を知ることができます。
- 毎年11月は埼玉県地産地消費月間です。

