

元気すくすくだより



太田市立宝泉中学校

群馬県では平成30年度より、子どもたちの将来の健康のために、生活習慣病の予防に取り組んでいます。
このおたよりは、生活習慣病を予防して、子どもたちが元気にすくすく育ってほしいという願いをこめて作成しています。



現代社会では、子どもの肥満ややせが問題になっています。子どもの頃に肥満だと、大人になってからも肥満であることが多い傾向があります。
子どもの時から望ましい生活習慣を身に付けることが、生涯にわたって健康に過ごす秘訣です♪

チェック 1

食事のバランス！！

たんぱく質、カルシウム、ビタミン・・・大切で必要な栄養はたくさんありますが、食事ごとの栄養計算は大変！まずは、食事の量バランスを整えてみましょう。

ご飯は大切です！

ご飯(炭水化物)を多く含む食品をめいたり、極端に量を減らすダイエットが知られていますが、ご飯を減らすことで、知らず知らずのうちに脂質を多く含む肉類の量が増えているかもしれません。
ご飯やパンなどの炭水化物は、体や脳のエネルギー源としてとても重要です。必要量をしっかりとるようにしましょう。



野菜のおかずには、野菜、海そう、きのこを組み合わせましょう。

食事の量のバランスは、

主食(ごはん): 主菜(おかず): 副菜(野菜のおかず)
3 : 1 : 2

3	1	おかず
ごはん	2	野菜のおかず

←お弁当箱ならこんな割合で！

お米の魅力 他にも...

- ① 食料の輸送コスト＆環境負荷が少ない
→お米はSDGs的にもGood！
- ② 食料値上げのお助けアイテム
→国産米の価格は安定の見込み

チェック

2

すいみん
しっかり睡眠

★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆

ね ふとほんとう
寝ないと太るって本当！？

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果
があります。スマートフォンやゲームに夢中になった
り、勉強が忙しいなどで、夜遅くまで起き

ていると、朝起きるのが遅くなり

ちょうしょく た せいかつ
朝 食 が 食べられず、生活リズム

がくずれることが^{ひまん}肥満^{りゆう}の理由の一つ

ですよ。早寝早起を心がけて、
 規則正しい生活を送りましょう



作ってみよう♪

カラフルミネストローネ

ざいりょう
材料 (2人分)

ベーコン	1枚 ^{まい} (15g)	トマトジュース	90 c c
キャベツ	1枚 ^{まい} (50g)	コンソメ	小さじ1 ^こ
ミックスベジタブル	50g	塩・こしょう ^{しお}	少々
ミックスビーンズ	50g	水	100 cc

つく かた
作り方

- ① ベーコンは1 cm幅に切り、キャベツは2 cm角に切る
- ② なべ鍋でベーコンをよく炒め、キャベツを入れてさらに炒める。
- ③ ミックスベジタブル、ミックスビーンズ、トマトジュース、コンソメ、みずいれを入れて煮込む。
- ④ しお塩、こしょうで味を調整してできあがり♪

チェック

3

てきど うんどう
適度な運動

てつだ　うんどう
お手伝いは運動にもなる！

あつ なつ そとあそ ねっちゅうしょう きけんだい
暑い夏、外遊びやスポーツは熱中症の危険大！しかし、
てきど うんどう ひつよう まいにち うちじかん い
適度な運動は必要です。毎日のお家時間を生かして、

お手伝いでの家事エクササイズを
取り入れてみるとよいでしょう。

ぞうきん 雑巾がけ、お風呂掃除、窓ふき…

ちから い ふ たか
力を入れて拭いたり、高いところは

せのうでのいがい
背伸びをして腕を伸ばすなど、どれも意外と

からだを動かします。暑くなりすぎない

ごぜんちゅう まいにち にっか
午前中を毎日の日課にしてみましょう。



ミックスベジタブルでなくても、たまねぎ、なすやじゃがいも、ズッキーニなど、野菜ならなんでもオッケー。マカロニを加えてもいいよ！

