



令和 8 年 10 月

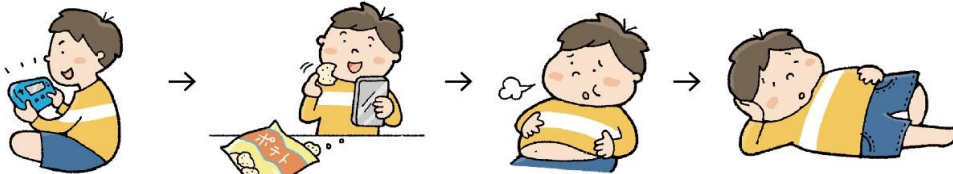
千葉大学教育学部附属特別支援学校



栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少 → ながら食をする → 太る → 動くのがおっくう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食によって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環から抜け出しましょう。

Q. 生活習慣はおとなになってから気をつけられ、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か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つけるようにしましょう。

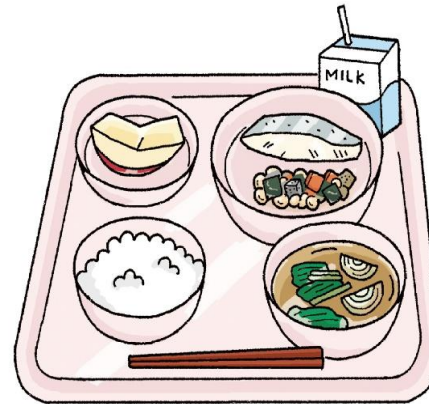


こんげつのもくひょう



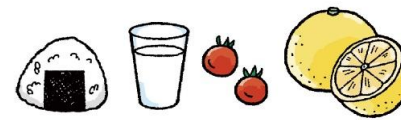
給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。



Q. 間食って菓子のことでしょう？

A. 間食とは菓子のことでなく、足りない栄養素を補うための食事です。3食で栄養がとれていれば必ずとるものでもありません。間食では不足しがちな栄養素がとれるようにおにぎりや野菜、果物、乳製品などからも選びましょう。



カルシウム豊富なバランスのよい食事

丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとるとよいでしょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。

