

5月休校中

# 家庭科課題

市川市立第四中学校



1年 組

氏名

# 私たちの食生活

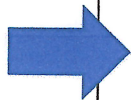
## 2. 食生活の課題を見つけよう

●次のような食習慣が続くと、どうなるか考えてみよう。

 <p>Aくんは、毎晩遅くまで起きているので、朝は登校ギリギリまで寝ています。そのため朝食を食べずに、登校することが多いです</p>	 <p>Bさんは学校が終わって帰宅すると、お腹がすいているため、夕食の前にお菓子やジュースを食べてしまっています。そのため夕飯は…</p>
<p>→登校した後Aくんはどのような状況になるとおもいますか？</p>	<p>→夕食のとき、Bさんはどのような状況になるとおもいますか？</p>
<p>→この状況をどう思いますか？</p>	<p>→この状況をどう思いますか？</p>
<p>→改善点を書きましょう。</p>	<p>→改善点を書きましょう。</p>

### ●自分の食生活を見直そう

- 朝食を、ほぼ毎日食べている。
- 1日3食、規則正しく食べている。
- 適度に運動をしている。
- 夜食や間食はとりすぎないようにしている。
- いろいろな栄養素を含む食品を組み合わせで食べている。
- 塩分のとりすぎに気をつけている。
- 脂質のとりすぎに気をつけている。
- 積極的に食事作りや後かたづけをしている。
- 好き嫌いせず、残さないで食べている。
- 食事をするのが楽しみだ。



自分の食生活の改善点を挙げたり、  
対策や目標をたててみよう。