中学校（食生活）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　ワークシート①

# 食事の役割と食生活の課題

　食事は、私たちが成長し、健康に暮らしていくうえで、とても大切な役割を果たしています。宇栄養的にバランスの良い食事は、体をつくり、活動のエネルギーになります。また、規則正しい食事は、生活のリズムを作ります。

　休校期間が長くなってきていますが、ここで自分の食生活を振り返って課題がないかチェックしてみましょう。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| チェック項目 | はい | いいえ |
| ①朝はだいたい決まった時間に起きている |  |  |
| ②朝食をきちんと食べている |  |  |
| ③1日3食、規則正しく食べている |  |  |
| ④意識的に適度な運動（室内でのストレッチ等もOK）をしている |  |  |
| ⑤間食は取りすぎないよう気を付けている |  |  |
| ⑥清涼飲料水やジュースを飲みすぎないようにしている |  |  |
| ⑦〇〇しながらダラダラと食べたり飲んだりしないようにしている |  |  |
| ⑧毎日同じような食事にならないよう意識している |  |  |
| ⑨しょっぱいもの、甘いものなどの取りすぎに気を付けている |  |  |
| ⑩積極的に食事作りや後片付けをしている |  |  |
| ⑪好き嫌いをしないで食べている |  |  |

|  |
| --- |
| 合計　　はい【　　　　　】個　　いいえ【　　　　　】個 |
| 気づいたこと・改善したほうが良いと思うこと |

「塩分」や「脂質」の取りすぎに気をつけていますか？

わたしたちの1日に必要な「塩分」や「脂質」の量はどのくらいだろう？

今日食べたものを記録してみよう。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 月　　　　日（　　　） | | 記入例 |
| 朝食 |  | 食パン  いちごジャム  牛乳 |
| 昼食 |  | おにぎり  （ツナマヨネーズ）  お茶 |
| 夕食 |  | スパゲッティミートソース  コンソメスープ  サラダ |
| 間食・夜食 | （ジュースや清涼飲料水も記入） | チョコレート  ポテトチップス  オレンジジュース  〇〇サイダー |

一日を振り返って、自分の食生活で気づいたこと・改善したほうが良いと思うことはありましたか？