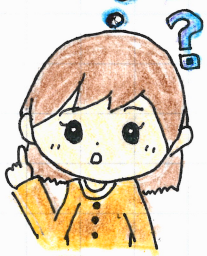
健康な食生活新聞

発行者
太宰府西小学校 5年1組
中村多希

健康な食生活とは？



私は、給食が苦手だけど、なぜご飯の日が多くて魚がよくでる和食がメインなのか、野菜が毎日たくさんでるのか、健康に気をつけている工夫があるのか気になったから「食事」と、というテーマで調べてみました。

栄養素のバランスがとれた食事とは、腹八分目を心がけて、1日3食取り入れることです。1日3食食べることは、活動に必要なエネルギーや、栄養素を補うだけじゃなく、生活リズムを整える点でもとても大切です。また、1日3食の食事は、毎日同じ時間帯にとることがポイントです。毎食のエネルギー量は、朝・昼・夜で3・3・4にしておくと食事のバランスが良くなります。

何をどれだけ食べればいいのか

（1日分）

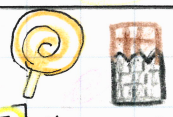
主食	5～7つ
副菜	5～6つ
主菜	3～5つ
牛乳乳製品	2つ
果物	2つ

主食は、1食あたり1～2つを目安に食べます。副菜も同じです。果物や乳製品は、おやつの時間にまわすと、バランスがよくなります。また、朝ご飯では「一汁三菜」を目指しましょう。

規則正しい食生活の効果

- ○適正体重の維持
- ○健康の維持増進
- ○生活リズムが整う
- ○腸内環境が整う
- ○自律神経の乱れを防ぐ
- ○気持ちの安定

おかしを食べるときは…



みなさんが、よく食べるおかしといったら「市販のおかし」が多いと思います。しかし、市販のおかしには、あまり体に良くない材料がたくさん使われています。なので、市販のおかしばかりではなく、たまには季節の果物などを食べると、健康になれますよ！

〈編集後記〉

今回、健康な食生活について調べて、なにを食べればいいのか、その食生活の効果などが、良いことが知れました。