



あなたの食生活は!?

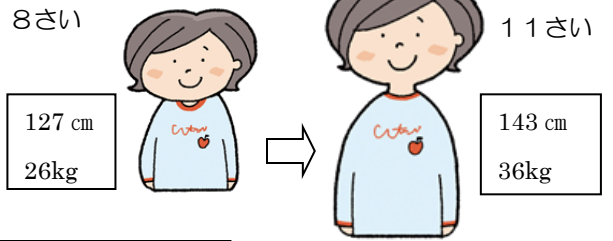
食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事のマナーを守られていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>好き嫌いなく何でも食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>

体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体が作られるので、体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことといいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



本当にダイエットが必要かな?

みなさんはダイエットをしたことがありますか? ダイエットの必要がないのにしている人もいないのでしょうか? 不必要なダイエットは、将来の健康に悪い影響を及ぼします。本当に必要なダイエットなのか、考えてみましょう。



春休みも毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、一日の活動のエネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの時にも毎日朝食をとりましょう。

「はい」が7~9個



すばらしい!

新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。

「はい」が4~6個



あと一歩!

できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。

「はい」が1~3個



がんばって!

まずはできそうなことから、がんばっていきましょう。

「はい」が0個



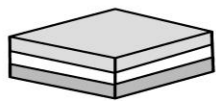
残念...

自分でできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。

3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。

行事食として、ちらしずし、ハマグリのお汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。



ひしもち

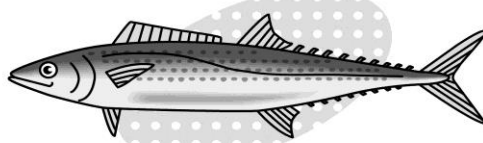


草もち

ひしもちが登場したのは江戸時代以降といわれ、それ以前には、厄をはらうヨモギの葉を入れた「草もち」が作られていました。

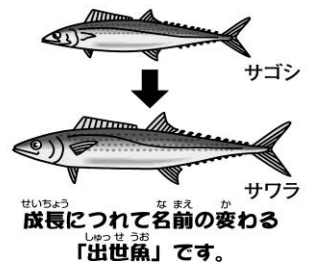
ひしもちの緑色の部分にもヨモギの葉が使われます。

サワラ



サバ科に属し、1mほどの大きさに成長する大型の海水魚です。名前の由来は一説に、サバよりも細長い形をしていることから、「狭い腹」=サワラと呼ばれるようになったといわれます。漢字では魚偏に春で「鯖」と書くように、一般的には春が旬

の魚とされますが、北海道より南側の日本各地の沿岸に生息しており、ほぼ1年中水揚げされています。また、春に産卵すると味が落ちることから、関東地方では冬の「寒サワラ」が最も味が良いと好まれます。かつては瀬戸内海で多く漁獲されていましたが、乱獲によって1980年代後半から激減していきました。2002年以降、「サワラ瀬戸内海系資源回復計画」による漁業関係者の取り組みで、少しずつ回復しているところです。



成長につれて名前が変わる「出世魚」です。