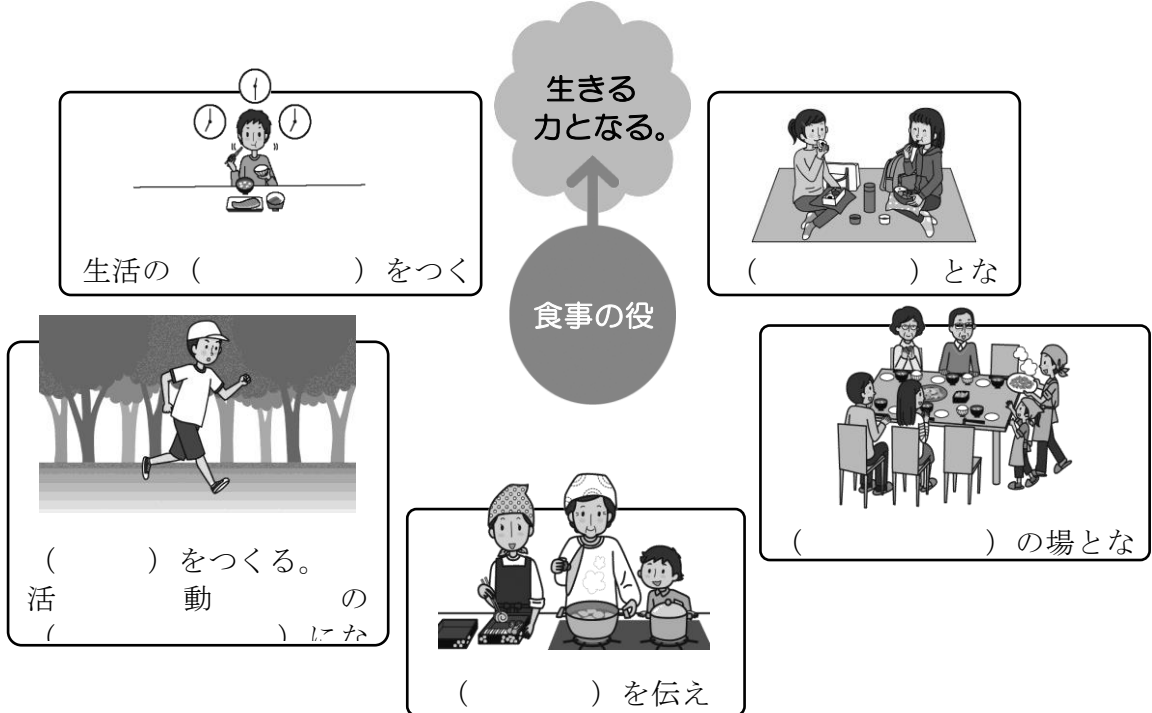


食事の役割について考えよう

1 動物と人との食事の仕方の違いを考えましょう。

2 食事の役割について、() に適切な語句を入れましょう。



3 教科書 P23 資料「朝食を食べよう」を読み、朝食の大切さをまとめ、確認しましょう。

4 朝食を食べて、元気に1日を始めましょう。5日間の朝食チェックをやってみましょう。

日	例) 4/28					
時間	7:00					
一言メモ	完食。納豆がおいしい。					

自己評価 食事の役割について理解することができましたか。

(A・B・C)

A:よくできた B:大体できた C:もう少し努力しよう

食生活の課題を見つけよう

1 自分の食生活を振り返り、できていることには☑をつけ、気づいたことを書きましょう。

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

気づいたこと

--

2 健康を支える3本の柱を書きましょう。

--	--	--

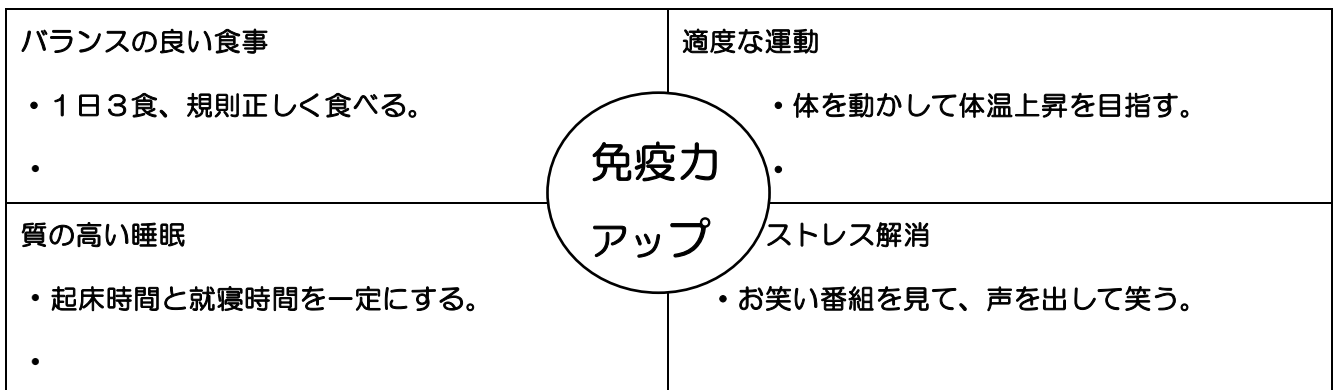
3 生活習慣病を予防するために、どのような食習慣を身につければよいか考えましょう。

生活習慣病とは、不適切な（ ）、（ ）不足、（ ）不足など生活習慣が発症や進行に関わる病気のこと。

生活習慣を予防するために、身につけたい食習慣

- | | |
|--------------------|---|
| ・ 1日3食、規則正しく食事をする。 | ・ |
| ・ | ・ |
| ・ | ・ |

4 新型コロナウイルスの感染症対策として、免疫力アップがあります。免疫力アップの力ギとして「バランスの良い食事」「適度な運動」「質の高い睡眠」「ストレス解消」があります。あなたができる免疫力アップを考えてみましょう。



自己評価 自分の食生活を振り返り、課題を見つけることができましたか。
健康に良い食習慣について考えることができましたか。

(A・B・C)
(A・B・C)

A：よくできた B：大体できた C：もう少し努力しよう