

4/28 配布課題の  
復習になります。

## 自分の食生活を振り返り、課題を見つけよう！

(動画の視聴方法は大綱中学校 HP にあります。視聴できなくともこのプリントはできます。)

### P24 食生活チェックしましょう。(教科書に直接記入しましょう。)

あなたの合計 はい ( ) 個 いいえ ( ) 個

あなたの食生活のどのような課題がみつかりましたか？

( )

### 休校期間中、どのように過ごしていますか？(あてはまる方に○をつけましょう。)

朝は遅くまで寝ている。

( はい ・ いいえ )

夜遅くまで起きていることが増えた

( はい ・ いいえ )



### 健康を支える3本の柱

( )



( ) 適する語句または数字を書きましょう。

- 運動することで食欲・睡眠欲が増し、(生活リズム)が整う。

健康 ( )



- 1日 ( ) 食
- 規則正しく摂る
- 栄養的にバランスよく摂る
- 糖分・( )・脂質を摂りすぎない

( )



- 体の成長につながる
- リフレッシュになる

( ) 病 (がん、心臓病、脳卒中、糖尿病など)

原因 … 運動不足 不適切な食習慣 睡眠不足

### 生活習慣病

子どもの生活習慣病または生活習慣病予備軍がふえていることを知っていますか？

( はい ・ いいえ )

不適切な食習慣とは？あなたはいくつあてはまりますか？

- |                                    |                                  |  |
|------------------------------------|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 欠食        | <input type="checkbox"/> 過食      |  |
| <input type="checkbox"/> 偏食        | <input type="checkbox"/> 早食い     | または <input type="checkbox"/> 全てあてはまらない |
| <input type="checkbox"/> 食事の時間が不規則 | <input type="checkbox"/> 夜遅くに食べる |  |

みなさんの実際の食事を振り返りましょう。昨日の食事を書き出してみましょう。

例)

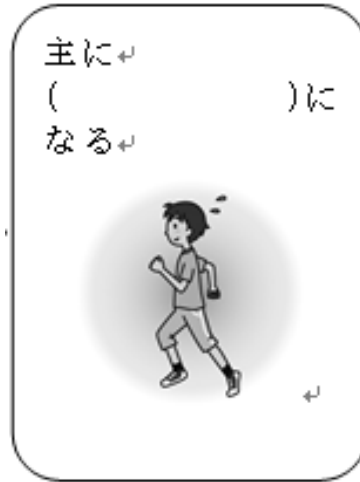
昨日の1日の食事 朝食（7：00） ・サンドイッチ ・ヨーグルト 昼食（12：00） ・インスタントラーメン	間食（15：00） ・ポテトチップ ・オレンジジュース 昼食（12：00） ・スパゲッティ ミートソース
---	---

昨日の1日の食事	
----------	--

小学校の家庭科を思い出してみましょう。

①「食品の3つの働き」

ヒント：赤・黄・緑で覚えたね！



Five empty rectangular boxes for writing answers.

②「五大栄養素」

五大栄養素を上のおに記入し、体の中でどのような働きをするか線で結びましょう。

「昨日の1日の食事」をもう一度確認してみましょう。

①それぞれの材料を書きだしましょう。 例) サンドイッチ (ハム、卵、きゅうり、レタス)

②書きだした材料を栄養素別に色分けをしましょう。

Ⓜ：たんぱく質・無機質

Ⓛ：ビタミン

Ⓜ：炭水化物・脂質

\* P33・34 を参考にしましょう。

③「昨日の1日の食事」で振り返り、見えてきた課題を書きましょう。

