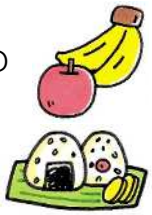




# 食習慣チェックシート



★当てはまる□にチェック✓をしてみましょう★

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 早寝早起きをして、生活リズムがととのっている <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|   | <b>ポイント</b><br>生活リズムの乱れは食習慣の乱れにつながります。早寝、早起きが生活リズムの基本です。まずは早起きから、家族で取り組んでみませんか？                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2 | 毎日、朝食を食べている <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|   | <b>ポイント</b><br>1日のスタートは朝食から。朝食を食べずにいると、昼食までにお腹が空いてしまい十分に遊べません。また、夏場は熱中症のリスクも高くなります。まずはおにぎりやパンから始め、少しずつ充実させてみましょう。<br><br><b>組み合わせ例</b><br> ごはん + みそ汁 + 納豆<br> パン + ミニトマト + 牛乳 |
| 3 | 夕食の後は、夜寝るまで何も食べない <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|   | <b>ポイント</b><br>夕食後、夜遅い時間の食事は、脂肪として蓄えられやすくなります。また、朝起きた時にお腹が空かない原因にもなります。朝食をおいしく食べるために、空腹のリズムをととのえましょう。<br>                                                                                                                                                                                                                                        |
| 4 | おやつは時間と量を決めて食べている <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|   | <b>ポイント</b><br>子どものおやつは、食事では摂りにくい栄養素を補うためのものです。食事の一部として考え、果物やおにぎり、焼きいも、ヨーグルトなどがおすすめです。また、だらだら食べは次の食事に影響します。休日のおやつは1日1～2回、時間と量を決めましょう。<br>                                                                                                                                                                                                        |
| 5 | 家庭での食事は主食・主菜・副菜がそろっている <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|   | <b>ポイント</b><br>食事の理想のバランス（割合）は主食：主菜：副菜＝3：1：2です。副菜には、不足しがちな野菜、いも、きのこ、海藻類を取り入れます。<br><br><div><p>主食（ごはん、パン、めん類の料理）<br/>主菜（肉、魚、卵、大豆製品などの料理）<br/>副菜（野菜、きのこ類、海藻類の料理）</p></div>                                                                                                                                                                        |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  | <p>家庭での食事は色々な食材・料理方法を取り入れている <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ</p> <hr/> <p><b>💡ポイント</b><br/>         揚げる・炒めるなど、油を使う調理法が多いと、エネルギー（カロリー）の摂りすぎになりやすいので注意が必要です。蒸す・茹でるなどの調理法も組み合わせましょう。<br/>         和食は油の使用量も少なく、保育所給食でも多く取り入れており、子ども達も親しんでいます。</p>                                           |
| 7  | <p>家庭での食事は薄味を心がけている <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ</p> <hr/> <p><b>💡ポイント</b><br/>         子どものうちから濃い味に慣れてしまうと、味覚が鈍くなり、さらに濃い味を求める悪循環につながります。市販のおかずや外食は味付けが濃い傾向があります。卵や野菜を追加して薄味にしたり、麺類のスープは残すようにするなど、薄味に親しむ工夫をしてみませんか。</p> <div data-bbox="1241 546 1436 779" data-label="Image"> </div> |
| 8  | <p>野菜をよく食べている <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ</p> <hr/> <p><b>💡ポイント</b><br/>         野菜にはビタミン・ミネラル・食物せんいが多く含まれるので、体の調子をととのえ、満腹感を得やすくなります。野菜が苦手な場合は無理強いせず、食卓には出して食べる機会を作りましょう。</p>                                                                                                        |
| 9  | <p>のどがかわいたときは、水やお茶で水分補給をしている <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ</p> <hr/> <p><b>💡ポイント</b><br/>         水分補給には水かお茶を選びましょう。ジュースやスポーツ飲料は糖分が多く、牛乳は飲みすぎるとエネルギー（カロリー）の摂りすぎになります。飲みすぎないように、時間と量を決めましょう。</p> <div data-bbox="1232 1196 1410 1393" data-label="Image"> </div>                        |
| 10 | <p>毎日、食事を楽しんでいる <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ</p> <hr/> <p><b>💡ポイント</b><br/>         家族と一緒に食卓を囲み、よく噛んで、味わって、食事を楽しみましょう。</p> <div data-bbox="1353 1478 1528 1639" data-label="Image"> </div>                                                                                            |

☐ はい にチェックした数はいくつありましたか？            個／10個中

当てはまる数が多いほど望ましい食習慣です★

それぞれの💡ポイントをおさえながら、よりよい食習慣を目指しましょう♪

### ★身長と体重もチェックしてみましょう★

保育所では毎月お子さんの身長・体重を測定しています。母子手帳に載っている『身長体重曲線』で確認することもできます。体重と身長が交差する点をグラフに記入し、発育状態を確認しながら、お子さんの成長を見守っていきましょう。

