



校内発第219号
令和8年10月1日
府立富田林支援学校 給食室

あさゆう すす 日にちゅう きおんさ たいちよう くず じ き たいちようかんり
朝夕、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の
きほん しょくじ じゅうぶん きゅうよう
基本はバランスのよい食事と十分な休養です。さつまいもやなし、りんごなど秋の味覚を味わいながら、
こころ からだ げんき す そと で きも きせつ てきど うんどうしゅうかん
心も体も元気に過ごしましょう。外に出ても気持ちのよいこの季節に、適度な運動習慣をつけるのもいい
ですね。

うんどう しょくじ すいみん けんこう からだ 運動・食事・睡眠で健康な体づくりをしよう

まいにち せいかつ 毎日の生活を チェックしてみよう！



- ☐ 朝ごはんはかならず食べている
- ☐ 栄養バランスに気をつけている
- ☐ 好ききらいをせずに食べている
- ☐ ゲームやタブレットなどは使う時間を決めている
- ☐ 体を動かすのはすきだ
- ☐ 夜ふかしをしないで、早く寝ている



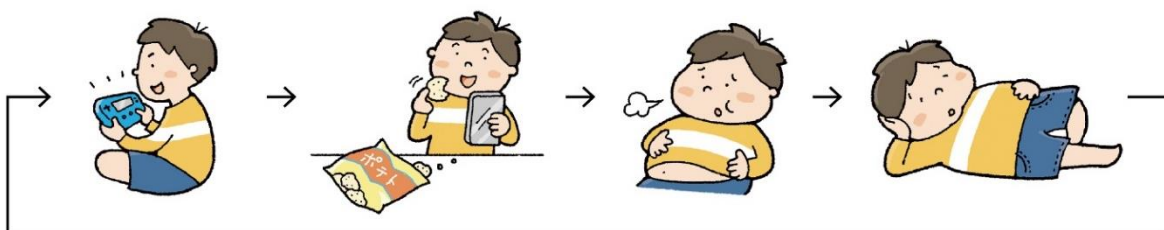
うんどう いしき からだ うご ①運動 ～意識して体を動かそう～

そとあそ げんしやう
外遊びが減少

ながら 食べをする

ふと
太る

うご
動くのがおっくう



どうが み じかん じかん なが そとあそ へ うんどうぶそく
動画を見る時間やゲームの時間が長くなると外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって
かんしよく 間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。運動をすると、エネルギーを消費するだけでなく、
じょうぶ ふと からだ つく
丈夫で太りにくい体を作ることができます。

うんどう ちょこっと運動

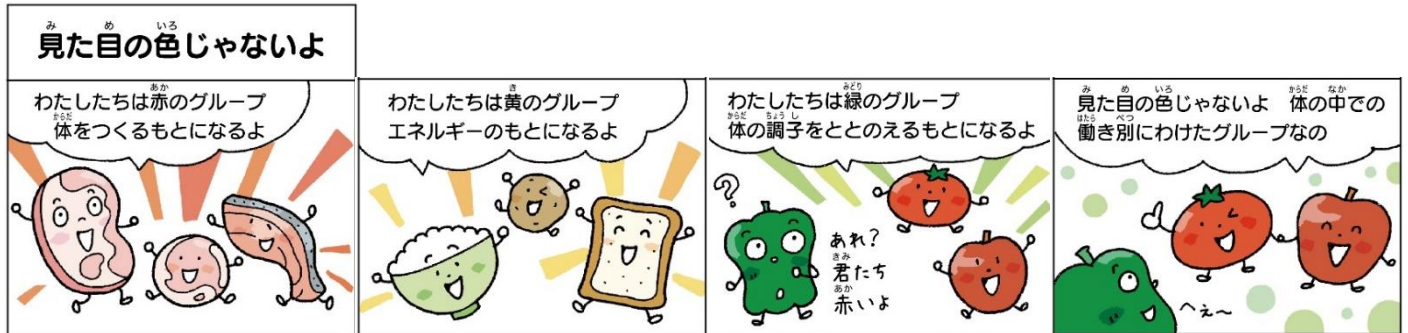
できることからはじめてみましょう



- さんぽ はやあし ある
① 散歩をする…いつもより早足で歩いてみましょう
- じてんしゃ の ちかば で じてんしゃ い
② 自転車に乗る…近場へのお出かけには、自転車で行ってみましょう
- かいだん つか
③ 階段を使う…エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使いましょう
- そうじ てつだ そうじ き かいだん ゆか みずぶ
④ 掃除のお手伝い…掃除機をかけたり、階段や床の水拭きをしてみましょう

②食事 ～栄養バランスに気をつけよう～

食品は食べた後の体の中での働きによって、主に3つのグループに分けられます。どれかのグループに偏ることなく、3つのグループから色々な食品を組み合わせると、栄養のバランスがよくなります。



野菜をとろう
家にある食品に少しの工夫をすれば不足しがちな野菜がとれます。



③睡眠 ～質のよい睡眠をとろう～

睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。

質のよい睡眠の効果

- ◎成長ホルモンが分泌⇒骨や筋肉が発達し、身体の成長につながる。
- ◎記憶力が向上し、学校や日々の生活で学んだことが定着する。
- ◎感情が安定する。

質のよい睡眠のとり方

- ①時間：小学生で9～12時間、中学・高校生で8～10時間を参考に睡眠時間を確保するようにしましょう。
- ②環境：温度や湿度、寝具、暗さ、静かさなど、本人に合った睡眠環境を整えましょう。
- ③習慣：毎日同じ時間に就寝・起床し、安定したリズムをつくりましょう。また、起床時に日光を浴びる、朝食をとる、寝る前に電子機器等の使用制限をするなど、規則正しい睡眠リズムを確立しましょう。

