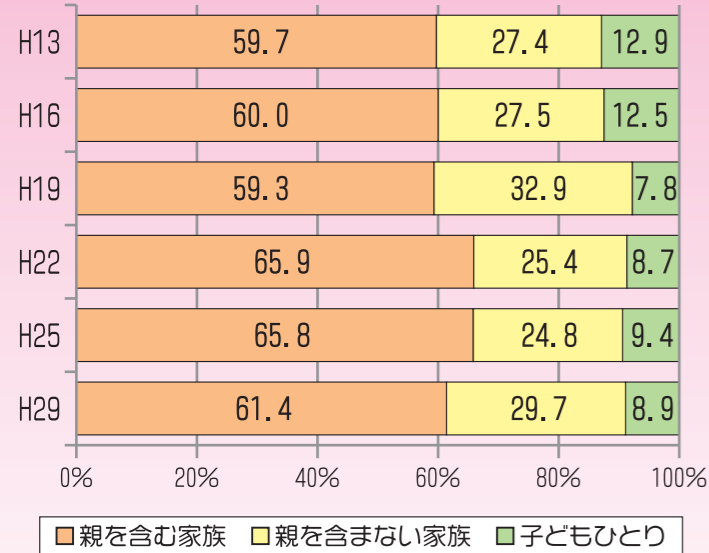




朝食は誰と食べることが多いですか。



★6つの基本方針

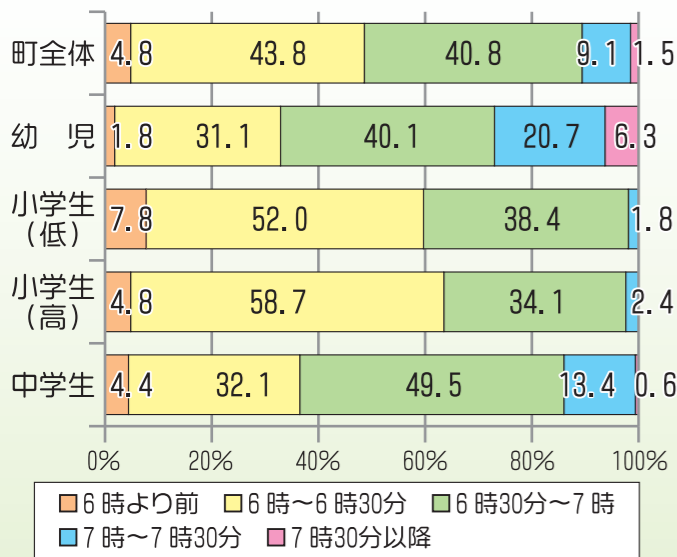
1. ごはんを中心とした食生活の改善
2. 早寝・早起き運動の推進
3. 安全・安心な農産物の供給
4. 町において生産された農産物の当該地域内における消費（地産地消）
5. 食育推進の強化
6. 米文化の継承

◇親と一緒に食べると「子どもの様子を見ることが出来る」「話をする」「ルールやマナーをおぼえる」など良い事がたくさんあります。

◇町全体で「23時以降」に就寝する子どもが、16.7%（184人）います。特に中学生は部活動に勉強にと忙しい年代ですが、8時間以上の睡眠を確保することが理想的です。



何時頃に起床しますか。



◇子どもが起きた時の様子はどうか。

すっきり目が覚めない子どもは、睡眠時間が足りていないようです。

◇幼児の就寝時刻は小学生（低）より遅くなっています。

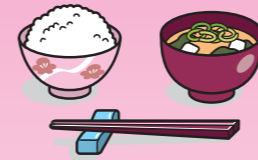
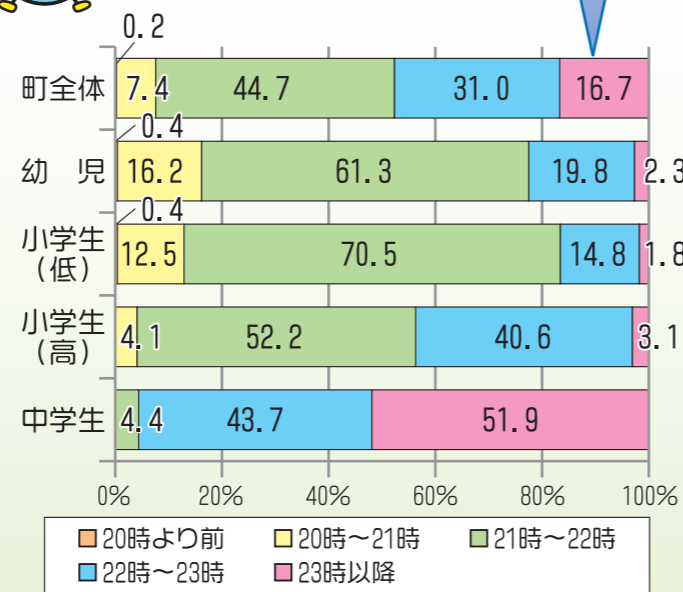
◇幼児は「8時過ぎたら布団」に入り、本を読むなど、「気持ちよく寝るための準備」をし、9時には「部屋を暗くして」寝かせましょう。

◇学年が上がっても、朝自分から気持ちよく起きられる時刻には寝ましょう。

成長期の睡眠は、時間と質が大切です。質の良い睡眠をしっかりと確保することでより多くの成長ホルモンが分泌されます。ぐっすり深く眠れる環境を整えましょう。

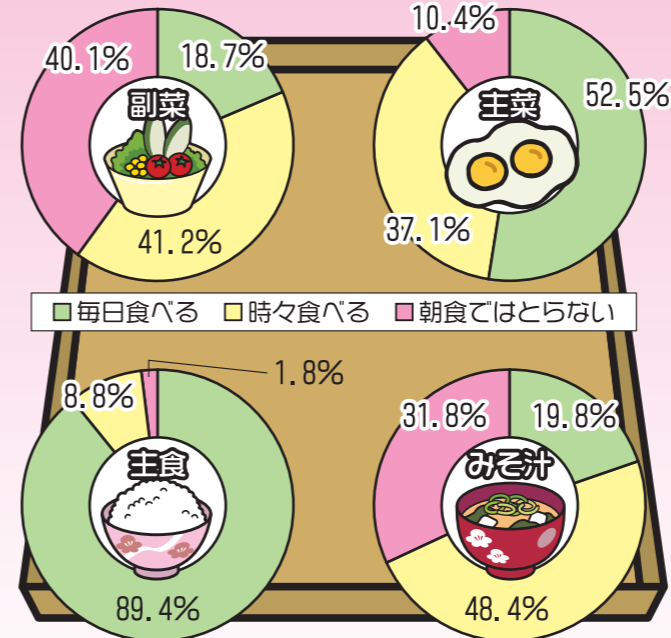


何時頃に就寝しますか。

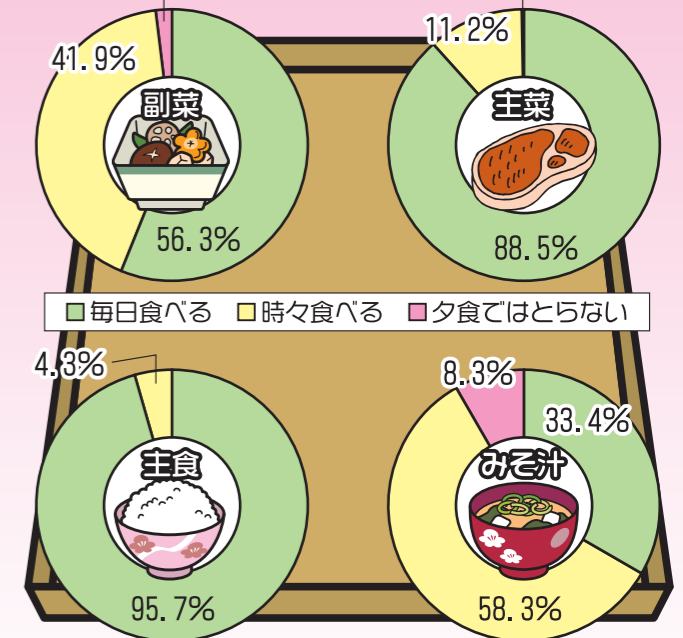


最近1週間くらい朝食・夕食で食べている物は何ですか。

《朝食》



《夕食》

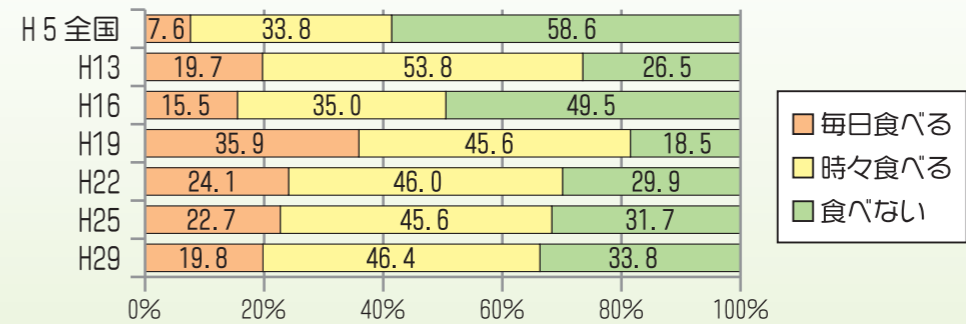


◇子供たちの心や体を健やかに育てるための食事の基本は和食が最適と言われます。

◇和食（日本型食生活）をすすめるためには、主食（ごはんやパンなど）＋主菜（肉・魚・卵・納豆・豆腐などを使ったおかず）＋副菜（野菜を中心としたおかず）＋汁物（野菜などの具をたくさん入れたみそ汁やスープ）をそろえることが望ましいです。



夜食（夕食直後を含む）は食べますか。



◇食後のデザートとして特産の果物りんごなどを食べるのはよいと思います。しかし、夕食が遅かったり、お風呂上りにジュースを飲んだり、寝る前にアイスクリームを食べたりすると、食べたエネルギーが消費されないまま体内に残ってしまい、眠っている間にそれが脂肪へと変わってしまい、生活習慣病につながります。



夜食でよく食べる物は何ですか。

