

食育だより 6月

(毎月19日は食育の日) 一関市西部第二学校給食センター 2018.6.19 (火) 【No.3】

6月は「食育月間」です。食べることは生きるうえで欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。とくに子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この「食育月間」が、日頃の食生活について親子で考え、見直す機会となってもらえたらと思います。

第3次 一関市食育推進計画 食育推進スローガン

「家族や地域 笑顔でつながる 食育の環」

一関市の食育推進計画をご覧になったことはありますか？平成29年度から第3次一関市食育推進計画が進められています。食育月間でもあるこの月に、少しでも概要をご紹介します。

【基本理念】 市民一人ひとりが、家族や地域とのつながりの中で、生涯にわたり健全な食生活を営むことにより、心身ともにいきいきとした健康な暮らしを実現すること

【基本目標】 市民みんなで食事の大切さを考え、食育に取り組むこと

【計画の柱と主な取り組み】

- 望ましい食習慣の形成と定着
 - ・豊かな人間性の形成
 - ・望ましい生活リズムの形成
 - ・栄養バランスのとれた食事の実践
 - ・減塩で脳血管疾患を予防し健康寿命の推進
 - ・若い世代が食に関心を持ち健全な食生活を送るための支援
- 食べ物を大切に作る心の醸成、食文化の継承、食の安全と循環や環境への理解の促進
 - ・農業体験等を通じた生産者との交流
 - ・食文化の継承
 - ・食の安全と循環や環境に関する正しい知識の普及
- 食育を推進する関係者の連携強化
 - ・食育スローガンの普及と定着
 - ・食育推進関係者の交流



6月は食育月間です！

英語のことわざに” You are what you eat “(あなたはあなたが食べたものである)があります。(中学校1年生の技術家庭の教科書にも載っています。)体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。6月は「食育月間」です。食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

食べる楽しみや喜びをあらためて感じてみよう！



家族や仲間と一緒に食べる食事は絆を強め、心も豊かにしてくれます。食べることは食べ物となった動植物の命をいただくことであり、また作ってくれた人の温かい気持ちを受け取るでもあります。

栄養のバランスを考えながら いただきます！

食べ物は体をつくり、体を動かすエネルギーになります。とりわけ10代の成長期の食生活は、一生を健康に過ごしていくためにとても大事です。学校で学んだことを実践し、体の成長や健康維持、そして毎日の活動量に見合った食事をしっかりととりましょう。



食べ物のことをよく知ろう！



食べ物の由来や産地、誰がどう作ったのか、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。

ふるさとの食、伝統の食を未来に伝えよう！



ユネスコ無形文化遺産の「和食 (WASHOKU)」。四季の移り変わりを愛で、自然を尊重し、素材の持ち味を生かす日本の食文化は、今、世界中から称賛されています。ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。

食事について考えてみませんか？

「こ食」は心と体に赤信号な食べ方です！

孤食 (1人だけで寂しく食べる)



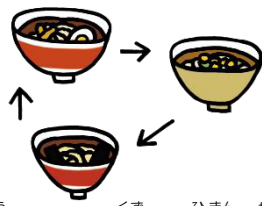
好き嫌いを助長し、発育に欠かさない栄養が不足する危険があります。

個食 (家族それぞれ食卓で別のものを食べる)



栄養が偏り、かちで好き嫌いも固定化してしまいます。

固食 (好きな決まったものを固定して食べる)



栄養バランスが崩れ、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。食害のリスクも高くなります。

小食 (食べる量が極端に少ない)



発育に必要な栄養素や活動するエネルギーが十分にとれません。食べる意欲の欠如は生きる意欲の欠如にもつながり、無気力傾向になってしまいます。

粉食 (粉を使ったやわらかいものを好んで食べる)



かむ力が育たず、あごの発達が不十分になります。粒を食べるご飯の主食に比べると、食べすぎたり、太りかちになりやすくなります。

濃食 (味の濃いものでないと満足して食べられない)



食物本来の味がわからず、味覚が育ちません。塩分や糖分の取りすぎにもつながり、生活習慣病になる危険性があります。

「家族で一緒に食事をする」これもひとつの食育につながります。
6月をそんな月にしてみませんか？

家族一人ひとりが忙しい日々だと
思います。そんな中で、1週間に
1回でも2回でも、一緒に食べる日
をつくってみませんか？
体だけでなく、心も健康になる
ような家族の食卓にしてもらえたら
と思います。



～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

食事量のはなし

▶ 弁当箱を使って自分に合った食事量を知ろう！

健康な体で元気に生活するためには、様々な種類の栄養素をバランス良く摂ることが大切です。弁当箱を利用し、みなさんがふだん自分に合った食事量を栄養バランス良く摂っているか確かめてみましょう！

▶ 1食あたりの年齢別エネルギー量は？

● 小学校 (kcal)

低学年：男子 520 / 女子 480
中学年：男子 620 / 女子 570
高学年：男子 750 / 女子 700

● 中学校 (kcal)

活動量・低い：男子 770 / 女子 720
活動量・普通：男子 870 / 女子 800
活動量・高い：男子 970 / 女子 900

▶ お弁当の詰め方は？

※主食をごはんにして図のような詰め方をすると、お弁当の容量と同じエネルギーの栄養バランスの良いお弁当を作ることができます。(例：600ccのお弁当箱で詰めると600kcalになります。)自分のエネルギー量と近い容量のお弁当箱に詰めましょう。

ごはんとおかず(主菜・副菜)をすき間なく、動かないように詰めましょう。

● 主食



☆ ごはん・パン・めん・もちなど
エネルギーとなり、体を動かしたり
体温を調整します。

● 主菜



☆ 肉・魚・卵・大豆などを使ったおかず
血や肉となり、体を作ります。

● 副菜



☆ 野菜・海藻類を使ったおかず
体の働きを良くします。

主食

ごはんをしっかり詰めます
1/2

主菜
おかずの
1/3

副菜
おかずの
2/3

※ お弁当に詰めるときのポイント まとめ ※

- 1 自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ。
- 2 料理が動かないようにしっかり詰める。
- 3 料理の組み合わせは、主食3：主菜1：副菜2の表面積比で。
- 4 同じ調理法のおかずを重ねない。
- 5 彩りを考えて、きれいに盛り付ける。
※この方法は、女子栄養大学の足立己幸名誉教授が開発したものです。

