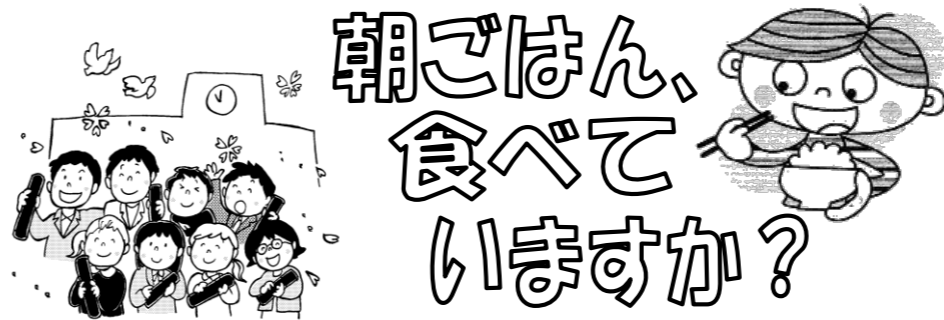




毎月19日は「食育の日」!! NO.22 2019. 2. 27 一関市花泉学校給食センター



朝ごはんをきちんと食べることで、脳や体が目覚め、1日を元気にすごすことができます。毎日食べていても、食事の内容は主食（パンやご飯）だけという人もいますが、それだけだと、脳のエネルギーにはなるものの、体はガス欠状態、排便も促されにくく、活動的に動けなかったり、便秘になったりします。

春休み中は生活習慣を見直すチャンスです。まずは朝ごはんから見直してみましょう。

食べる、生きる!

3年生のみなさんはいよいよ卒業ですね。卒業後、多くの人は給食がなくなります。お昼をはじめ食事を自分で選ぶ機会が格段に増えます。人間の食べ方には大きく4つあるといわれます。みなさんは下のどれに当てはまりますか?

一年間をふりかえって 春休みはこんなことに気をつけましょう

みましよう

食育

はらで食べる

「とりあえず、おなかがいっぱいになればよい」という食べ方。糖類、脂質、食塩などのとりすぎにつながりやすい。小腹がすくと、すぐにおやつを食べるため、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。

口で食べる

自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりのよいものが多くなり、かむ回数もおおらずと減る。健康に欠かせないビタミン・無機質(ミネラル)が不足しがちで、栄養のバランスも崩れがち。

頭で食べる

栄養をバランスよくとり、健康を守ることの大切さを学校で学び、自分の生活に生かしている。主食・主菜・副菜をそろえ、いつも大体、決まった時間に食事をする。食べ物と健康の深いつながりをよく理解しているので、ふさわしい時間に自分に適切な量を食べられる。

心で食べる

食べ物は自然の恵みであること、そして食卓に上るまでにいろいろな人の力に支えられていることにいつも感謝して食べている。食べることについては教養を高め、心を豊かにしてくれるのでつねに興味や関心をもっている。マナーを守って、いつもさわやかに食べている。

1 朝食をしっかりとる

昼食と兼ねることのないよう、朝もしっかりと食べるようにしましょう。



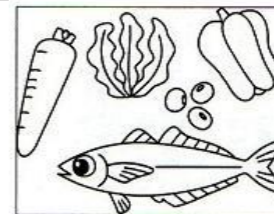
2 間食をとりすぎない

好きな時間に好きなだけおやつや甘い飲み物をとることのないように注意しましょう。



3 いろいろな食品をとろう

野菜や魚、豆類、海そう類などもしっかり食べるように心がけましょう。



4 学校で学んだ食べ方を実践しましょう

1年間の給食の目標や食事についてのマナーについて思いだし、ふりかえりながら食事をしましょう。

間食のとり方を見直してみましよう!

間食には、さまざまな役割があります。3食だけでは不足しがちな栄養素や水分を補う、気分転換やリラックスができる、家族や友だちと会話をしながら一緒に食べることでコミュニケーションがとれます。

間食は成長期の子供にとって大切なものですが、とり方を誤ると偏食・肥満・むし歯などになりやすくなります。それを防ぐために、その日の活動量や体調に合わせて、間食をとる時のポイントに注意しながら、おいしく楽しい時間にしましょう。

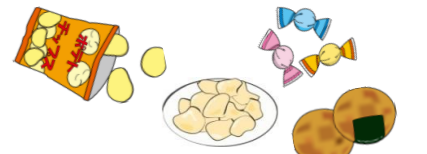
成長に必要な栄養を補えるものを選びましよう



食べる時間を決めましよう



食べる量を決めましよう



人間の体は朝から夜まで休みなく働いています。そのためには…

食べ物は元氣のもと!

- ★よく食べること!
- ★ご飯をしっかり食べて肉の2倍の野菜を食べる!
- ★いろいろな働きの食べ物をバランスよく食べること!

みんなで食べるとおいしい食事!!

食事やお茶を一緒に楽しみながら、その日あった出来事や感じたことを話し合うことによって、お互いの気持ちが伝わります。孤食は、好きなものしか食べない、食事のマナーが悪くなる、また、それらが直らないなどの問題があります。

家族で食事の時間がとれるように、生活習慣を見直してみましょう。

これからも頭を使って考え、そして心で食べる人でいてください。ご卒業おめでとう!