

食育だより

下野市立南河内中学校 3月号

自己管理能力を養おう！

もうすぐ3年生は給食ともお別れです。これから大人になるにつれ、自分で選び、作り、食べていかなければいけません。心身ともに健康でいるためにも、食生活を大切にしましょう。

☆食べるということ☆

私たち人間にとって、生きていくために絶対必要なことのひとつが「食べる」ことです。食べることは、健康を維持するほかに、心を豊かにするためにも大切です。ただ、栄養を補給するために食べるのではなく、心を豊かにするような食べ方を考えてみましょう。

☆体によい食べ物を選ぼう☆

私たちの周りには、色々な食べ物があふれています。しかし、たくさんの食べ物の中で体によい食べ物を見分けることができますか？2年生の家庭科では、品質表示について勉強しますし、お弁当の日の説明では、食品の選び方について呼びかけていますが、気にしている人はいますか？「自分の健康は自分で守る」ことを目標に、選択する能力を身に付けましょう。

☆頭で食べよう☆

ガン、高血圧、糖尿病など日頃の生活習慣が大きく影響する「生活習慣病」にならないように、自分の健康にとって何が必要か考えながらバランスよく食べましょう。

～生活習慣病にならない食べ方～

食卓を楽しく



よくかんで

よくかむと
食べすぎを
防ぎます



好き嫌いせず
バランスよく

熱すぎ・冷たすぎる
食事・飲み物はとすぎない



食べ過ぎない

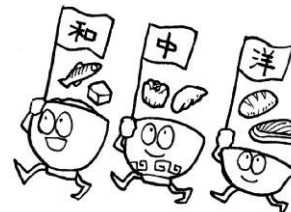


腹八分

規則正しい、生活
リズムにあった食事



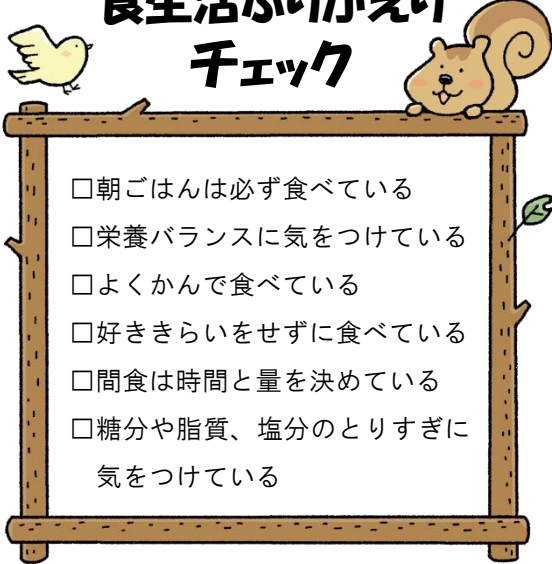
色々な料理形態の食事



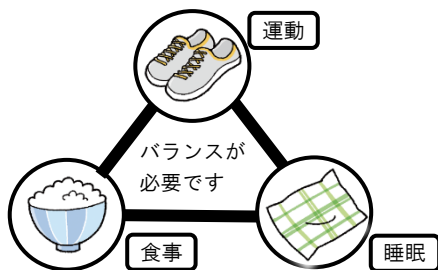
年齢が若いほどあまり実感がありませんが、日頃の行いが、将来の健康に影響してきます。色々な情報が氾濫している今、雑誌やテレビの情報に惑わされず、自分のリズムにあった食生活を考えてみてください。



食生活ふりかえり チェック



将来健康に過ごすために、できることを続けていきましょう。



家族で取り組もう

生活習慣を改善するのは1人ではなかなか難しく、家族の協力が必要です。食事や運動などの具体的な目標を、家族みんなで決めて取り組むようにしましょう。例えば、野菜をたくさん食べる、間食の量を今までより減らす、ゲームは1日30分までにする、家族で運動をするなど、長く続けられそうなものを考えてみましょう。



その情報は本当？

インターネットにはたくさんの情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。この情報は本当に正しいのかな？ という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。

薬局でも色々なサプリが売られています。様々な効果が言われていますが、サプリで取るよりも色々な野菜を適量食べるの方がずっと効果が現われます。

まず、普段の食生活を見直してみましょう。



春休みチャレンジ

朝食を欠かさずとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

料理をしよう

授業、部活と忙しいと家の手伝いや料理をする機会が減りますが、時間が取りやすい長期休業中に、家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

将来、誰かのためにおいしい料理が振る舞えるように今から家庭科の時間や、家で腕をみがいてみてください。

