

食育つうしん

3

月

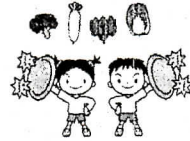
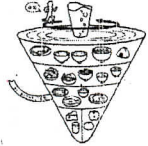
発行：大阪市立八阪中学校

＊ ＊ 「日本型食生活」のすすめ ＊ ＊

「給食で食を考えましょう！！」で1年間の食生活の振り返りをしてみましょう。9項目のうち、特に次の6項目に「はい」と答えた人は、望ましい食生活を意識し、実践できていると言えます。



- ①毎日朝食を食べることができた。
- ②肉と魚をバランスよく食べるようにした。
- ③栄養のバランスを意識するようになった。
- ④野菜の栄養を知り、しっかりとることができた。
- ⑤主食をしっかり食べることができた。
- ⑥間食のとり過ぎに気がつけた。



「いいえ」が多かった人は、「日本型食生活」を取り入れてみませんか。

「日本型食生活」とは？

ごはんを主食に多様な副食を組み合わせ、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、^{そう}豆類、果物、お茶などを取り入れた、栄養バランスにも優れた食生活のことです。

副菜

野菜、きのこ、海藻、いもなどが主材料のおかずです。主に体の調子を整える栄養素が含まれます。

副菜は不足しがち！

外食のときや、お惣菜を買うときも、サラダなど野菜のおかずを一品足しましょう。

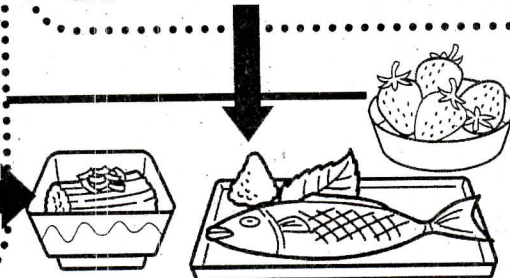


主菜

肉や魚、大豆などが主材料のおかずです。主に体をつくるもとになる栄養素が含まれます。

油や塩分に注意！

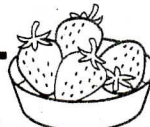
食事の楽しみとなるメインの料理ですが、油や塩分のとり過ぎにならないように注意しましょう。



果物

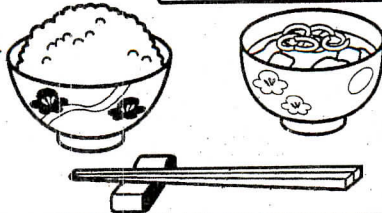
果物にはビタミンがたっぷりです。

旬の果物で季節感をプラスしましょう。



主食

ごはんはいろいろなおかずに合わせやすく、消化がゆっくりと進むため腹もちがよいです。



牛乳・乳製品

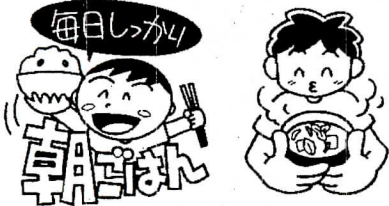
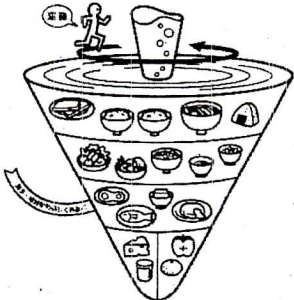
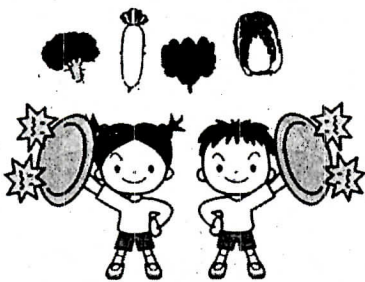
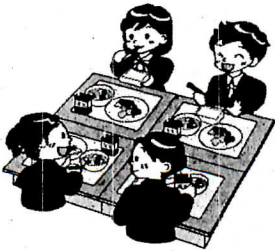
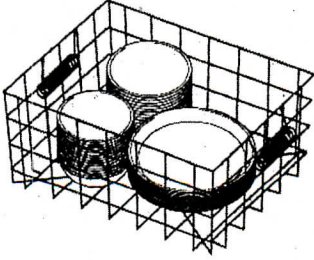
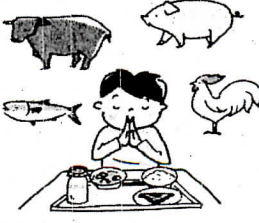
おやつや食後のデザートなど、一日のどこかで取り入れましょう。

★「こんなに考えるのは大変！」という人は、まず、**主食・主菜・副菜**がそろった食事を心がけましょう！

給食で食を考えましょう!!

* * 1年間の食生活を振り返ってみよう * *

それぞれの項目を確認して、自分自身の食生活を振り返ってみましょう!

①毎日朝食を食べることができた。	②肉と魚をバランスよく食べるようにした。	③栄養のバランスを意識するようになった。			
					
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
④野菜の栄養を知り、しっかりとることができた。	⑤主食をしっかりと食べることができた。	⑥間食のとり過ぎに気がつきた。			
					
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
⑦楽しく食事をすることができた。	⑧給食の準備や後片付けがきちんとできた。	⑨心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」が言えた。			
					
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ

★少しでもできた項目が多くなるようがんばりましょう!

★「早寝・早起きをする」「適度に運動する」などの生活習慣にも気をつけましょう。