

食育つうしん

3月

発行：大阪市立梅香中学校

規則正しい食生活をしよう

みなさん、規則正しい食生活を心がけていますか。心身ともに健康であるためには、栄養バランスのとれた一日3度の食事、適度な運動、十分な休養、睡眠が大切です。中学生の3年間は一生の健康の土台を作るとても大切な時期で、中学卒業後もまだまだ体の成長は続きます。

五大栄養素と6つの基礎食品群

栄養素は、その働きや性質などから
①炭水化物 ②脂質 ③たんぱく質 ④無機質 ⑤ビタミン
の五大栄養素に分けられます。また、どの栄養素を多く含むかによって、食品を6つのグループに分けたものが、6つの基礎食品群です。(下図参照)

それぞれの食品にはいろいろな栄養素が含まれています。特に2群の食品には私たち日本人が不足しがちなカルシウムや鉄が豊富です。また、野菜が苦手でほとんど食べないでいると、ビタミン不足になったり、揚げものなどで脂質をとりすぎると、生活習慣病の原因になったりします。栄養素をバランスよく摂取するために、いろいろな食品を組み合わせさせて食べましょう。



6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる
1群 魚、卵、肉、豆・豆製品 たんぱく質	3群 緑黄色野菜 ビタミンA (カロテン)	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物
2群 牛乳・乳製品、小魚、海そう 無機質 (カルシウム)	4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンC	6群 油類、植物油類 脂質

●運動の習慣をもち、体を動かしましょう。運動によってエネルギーを消費するとお腹もすいてきます。

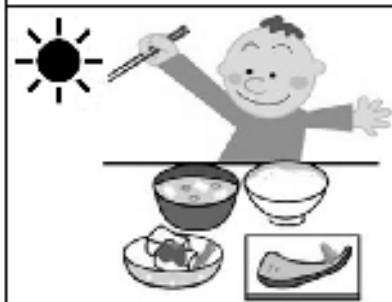
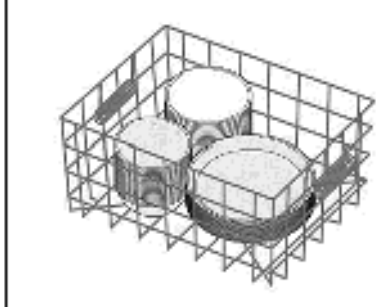
●早寝・早起きすることにより、朝食を食べる時間が確保できるようになります。

☆朝食・昼食・夕食は毎日決まった時間に食べると体内時計がリセットされて生活リズムが整います。

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

今年度も「食育つうしん」や「給食で食を考えましょう」で色々な話題を取り上げてきました。それぞれの項目を確認して、自分自身の食生活がどうだったか振り返ってみましょう。

① 朝食は毎日とった。	② 給食で毎回牛乳を飲んだ。 (牛乳を飲めない場合は、別の食品 でしっかりカルシウムをとった。)	③ 野菜を積極的に食べた。	
			
はい	いいえ	はい	いいえ
④ 肉と魚をバランスよく食べた。	⑤ 食事のマナーを守った。	⑥ 間食のとり方に気を付けた。	
			
はい	いいえ	はい	いいえ
⑦ 協力して給食の準備や後片付けができた。	⑧ 心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」が言えた。	⑨ 栄養のバランスを意識するようにした。	
			
はい	いいえ	はい	いいえ

これからも、少しでもできた項目が多くなるようにがんばりましょう。