

食育つうしん

4月

発行：大阪市立東中学校

食事の大切さについて考えよう！

ご入学、ご進級おめでとうございます。成長が^{いちじる}著しい中学生の時期は、体も心も大きく変化します。1日3回、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い食事をしたり、規則正しい生活習慣を続けたりすることで、心も体も安定し、健康な生活を送ることができます。そこで今回は食事の役割に注目してみましょう。



生命や健康の維持

私たちは食事をとることにより必要な栄養素を体内に取り入れ、生命を維持しています。

健康を維持するためには、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミン類などの栄養素をバランス良くとることが必要です。



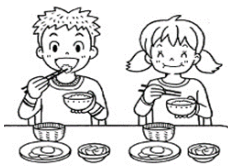
成長や活動のためのエネルギー補給

中学生は体を形成する大切な時期です。部活動などで活動量が多くなるので、1日3回、望ましい栄養バランスの食事をとり、健康で丈夫な体づくりをしましょう。



生活リズムの調整

^{はやねはやあ}早寝早起きをして、朝食を食べることで体内時計がリセットされます。また、決まった時間に食事をとることで、生活のリズムを整えることができます。



食事の役割

食文化の伝承

日本には、「和食」という世界に誇れる伝統的な食文化があります。

^{いちじゅうさんさい}一汁三菜は和食の基本的な食事の組み合わせです。和食は、

- ・食材の持ち味を生かす
- ・栄養バランスがとれている
- ・自然や季節を大切にする
- ・正月などの行事食を重んじるなどの特徴があります。

和食のよさを知って、受け継いでいきましょう。



人とのつながり

家族や友人と共にとる食事は、食事マナーを学び、人とのつながりを感じることができる大切な場です。楽しく食事をとることは体の健康だけでなく、心の健康にも影響します。



☆健康な生活を送るため、良い食習慣を身に付けましょう。