

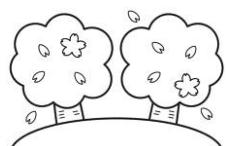
食育つうしん

4月

発行：大阪市立十三中学校

なぜ食事は大切なのだろう

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。そして、2・3年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。中学生は、体だけでなく心も大きく成長する時期です。この時期に1日3回、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事をしたり、マナーを守って楽しく食事をしたりする習慣を身につけておくことは、大人になっても健康な生活を送るために大切なことです。そこで、今月は食事の役割について考えてみましょう。



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とり入れ、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、バランスよくとることが必要です。



成長や活動のエネルギー

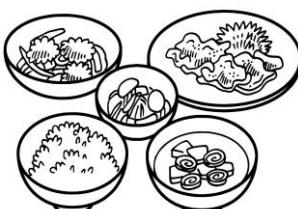
中学生は成長期で体を形成する大切な期間です。部活動などでも活動量が多くなるので、1日3回栄養バランスのよい食事をとり、健康で丈夫な体をつくりましょう。



生活のリズム

早寝早起きをして、毎日朝食をとることで体内時計がリセットされます。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



人とのつながり

家族や友人とする食事は、食事マナーを学び、人とのつながりを感じができる大切な場です。楽しい気持ちで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。



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。

和食は、一汁三菜という食事を基本にし、栄養バランスがよい、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。

