

# 食育つうしん

4月

発行：大阪市立東三国中学校

## 食事の大切さを理解しよう

中学生の時期は、体だけでなく、心も大きく成長します。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ことが、健康な生活につながります。今月は、食事の大切さについて考えてみましょう。

### 食事の役割

#### 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（体をつくる）活動（エネルギー）

中学生は体を形成する大切な成長期で、活動量も多いので、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。



ごはん・パン  
めん類など



魚・肉・卵・豆・豆製品  
などを使ったおかず



野菜・いも類・きのこ・海  
そうなどを使ったおかず

#### 生活のリズム

早寝早起きをして、毎日朝食をとり、決まった時間に食事をすることで、生活のリズムを整えることができます。



#### 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。



#### 人と人とのつながり

家族や友人とともにする食事は、大切なコミュニケーションの場となります。楽しく食事することは体の健康だけでなく、心の健康にも影響します。

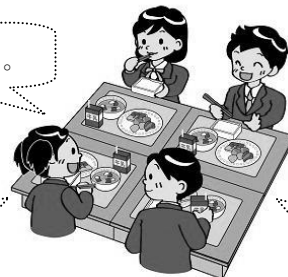


食事のマナーを守ることは、周囲に不快感を与えないようにするだけでなく、自分自身の健康のためにも大切です。

よい姿勢で食べる。

食べ物を口に入れた状態で話さない。

食事にふさわしい会話をする。



☆楽しい雰囲気をつくり、  
好き嫌いしないで食べましょう。