

食育だより

新東中学校 保健室 2015. 3. 10

バランスのとれた食事をしよう

6つの基礎食品群



※はそれぞれの食品に含まれる主な栄養素

みなさん、バランスのとれた食事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食事、適度な運動、十分な休養、睡眠が大切です。自分の食生活を振り返ってみましょう。

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。(左図参照)

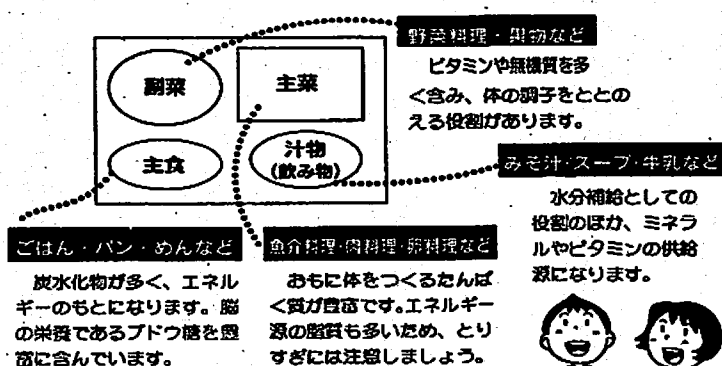
それぞれの食品にはいろいろな栄養素が含まれています。野菜が苦手、ほとんど食べないでいると、ビタミン不足になったり、揚げものなどで脂質を摂りすぎると、生活習慣病の原因になったりします。栄養素をバランスよく摂取するために、いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。



主食・主菜・副菜を組み合わせよう

主食・主菜・副菜を組み合わせることが、いろいろな栄養素をバランスよく摂ることにつながります。

また、足りない栄養素を補うために、汁物や飲み物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

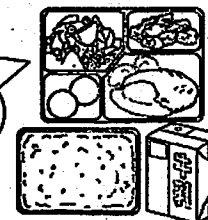


★バランスのよい食事は、朝食・昼食・夕食でいつも心がけよう！

給食で栄養を考えましょう

今月の献立

「さばの竜田揚げ、ピーマンの炒めもの、豚肉とじゃがいもの煮もの、菜の花のごまあえ、切り干しだいこんの甘酢、米飯、牛乳」より



バランスのとれた食生活とは

〇バランスのとれた献立の立て方

- ①まず、主食（主に5群）を決める。（ごはん、パン、めんなど）
 - ②次に、主菜（主に1群）を決める。（肉、魚、卵、大豆製品などのおかず）
 - ③副菜（主に2群・3群・4群）を決める。（野菜、きのこ、海そう、豆、いもなどのおかず）
 - ④必要な場合は、汁物や飲み物を決める。（①、②、③で不足している食品を入れるとよい）
- ※6群の油脂は、料理や調味料などから摂ることができます。

今月の献立を例にすると...

- ・ごはん（主食・5群）
 - ・さばの竜田揚げ（主菜・1群、6群）
 - ・菜の花のごまあえ（副菜・3群、5群、6群）
 - ・豚肉とじゃがいもの煮もの（主・副菜・1群、3群、4群、5群、6群）
 - ・ピーマンの炒めもの（副菜・3群、5群、6群）
 - ・切り干しだいこんの甘酢（副菜・4群、5群）
 - ・牛乳（飲み物・2群） となります。
- 給食は毎回、主食・主菜・副菜・飲み物がそろった献立になっています。また、揚げるだけでなく、和える、煮るなどさまざまな調理法のおかずの組合せになっています。

〇栄養・運動・休養のバランス

朝・夕の食事を抜いたり、おやつを食べ過ぎたりすると、1日の栄養バランスがくずれてしまいます。また、運動や早寝早起きなど生活リズムを整えることが、よい食生活につながります。

★1日3回の食事は、バランスのよい食事を心がけましょう！

いよいよ3学期が終わりを迎えます。1年間を振り返ってどうでしたか？

3年生は義務教育が終わります。自由が増え、世界が広がります。同時に全ての行動に自己責任がともないます。今までは親、先生、地域の人が何かあれば守ってくれました。これからは「大人」として見られることも多くなりますので、自立した人になってください。**2年生**はいよいよ中学校最後の1年間です。初めての進路選択が待っています。自分の将来について考える1年になると思いますので、悔いのない1年を過ごしてください。**1年生**は、後輩が出来て指示することも増えてきます。後輩を育て、「見本」となるように自分自身がしっかりしなくてはなりません。立派な先輩になれるために頑張ってください。

食の自立ができていますか？

私たちが将来にわたって毎日を元気に過ごすためには、健康的な食生活を送ることが欠かせません。

健康的な食生活を送るためには、食に関する知識や食を選択する力、調理する力などを身につけることが必要です。また、おいしい食事や楽しい食卓の雰囲気作りなども生活を豊かにするために必要なことです。

まずは、自分の食生活を振り返りながら出ていくこと、出来ていないことを確認しましょう。そして食の自立を目指し、いろいろと工夫してみましょう。



〈食生活の自立についてチェックしてみましょう〉

- ☐ 栄養素の種類と働きについて知っていますか？
- ☐ 中学生に必要な栄養について知っていますか？
- ☐ 食品群別摂取量の目安と1日に必要な食品の種類と概量を知っていますか？
- ☐ 必要な栄養素を満たす1日分の献立を立てることが出来ますか？
- ☐ 野菜や魚などの身近な食品を購入する時に品質を見分けることができますか？
- ☐ 安全と衛生に気を付けて調理出来ますか？



なぜ卒業式に紅白まんじゅう？



もうすぐ卒業式です。卒業式といえば紅白まんじゅうが定番ですね。なぜ紅白まんじゅうなのかを考えたことがあるでしょうか？今回は紅白まんじゅうの意味についてお教えします！

紅 ⇒ 赤ちゃんという出生の意味 **白** ⇒ 死や別れの白装束の意味

||

人生（生と死）そのものを表しているものから縁起物になった

☆「まんじゅう」は中国の歴史と中に入っている小豆が厄除けになるため縁起物になったとされている

これらの理由から卒業式などの、お祝いの場で紅白まんじゅうが振る舞われるのです。

1年間の食生活を振り返ろう

朝ごはんをしっかりと食べましたか？ ☐ できた ☐ だいたいできた ☐ できなかった	おやつを食べ過ぎに気を付けましたか？ ☐ できた ☐ だいたいできた ☐ できなかった	正しい手洗いが出来ましたか？ ☐ できた ☐ だいたいできた ☐ できなかった	好き嫌いをせずに食べましたか？ ☐ できた ☐ だいたいできた ☐ できなかった
食事のあいさつが出来ましたか？ ☐ できた ☐ だいたいできた ☐ できなかった	食事の準備や後片付けが出来ましたか？ ☐ できた ☐ だいたいできた ☐ できなかった	正しくはしを持てましたか？ ☐ できた ☐ だいたいできた ☐ できなかった	よく噛んで食べましたか？ ☐ できた ☐ だいたいできた ☐ できなかった

（できた……2点、だいたいできた……1点、できなかった……0点 合計してみよう）

12点以上の人…よくできました。この調子で来年度もがんばりましょう	◎
6～11点の人…その調子です。「だいたいできた」ことも「できた」になるようがんばりましょう	○
5点以下の人…できなかったことは来年度できるようにしましょう	△

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。みなさんが入学してきた日の事を先生は今でも覚えています。思い出が多い分、別れは寂しいですが一人一人の人生が楽しいものになるように心から応援しています。旅立つみなさんに先生から実体験エールを送ります。

【先生は小学校の高学年で保健室の先生になりたいという夢を見つけました。途中で色々迷った時期もありましたが、高校3年生の頃にやっぱり保健室の先生になろうと決意し大学に進学しました。ある昼休みに生徒との会話の中で「先生はまじめで勉強も出来るやん。」と言われたことがあります。ですが先生は学生時代はとにかく勉強は苦手、おしゃべり優先、遊びの毎日で学力の順位は下から数えた方が早い生徒でした。大学生になった時にすでに周りの友達との差が大きく開いていてがく然としました。中学生、高校生とサボってしまうと、このようにツケが回ってきます。スタートが遅れた分、周りの人より努力しなくてはなりません。辛いことも多く、途中で挫折しかけたり諦めようとしたことも正直ありました。何度も涙を流しました。その度に夢を見つけた頃の初心に帰り、また努力し…を繰り返してようやく夢を叶えたのです。】

思い返せば色々ありましたが、今では「あきらめなくて良かった。この仕事を選んで良かった」と思っています。実体験を通して努力次第で夢は叶うことを証明しました。みなさんも「夢」を見つけたら努力を惜しまず諦めない気持ちをもって、夢を叶えてください。人生はあなたのものです。自分次第で変えられます。これから先の長い人生、楽しいものにしてください。

応援しています。今までありがとう。

北端 優希

