

# 食育つうしん

4月

大阪市立新東淀中学校 保健室

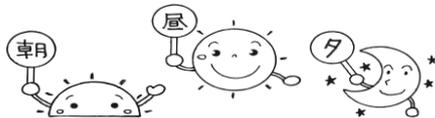
## 食事の大切さを理解しよう

中学生の時期は、身体だけでなく、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良い食事をとったり、マナーを守って楽しく食事をしたりが、健康的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

#### 生活リズム

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事で、生活リズムが整いやすくなります。



#### 成長(体をつくる)

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回栄養バランスの良い食事をとみましょう。



#### 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スタイルで栄養バランスがよい、季節感を大切にす、行事食を重んじるなどの特徴があります。

和食の良さを知って、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

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。



#### 「良い姿勢で食べましょう」

背中を丸めた姿勢だと、内臓が圧迫されて、消化が悪くなってしまいます。きちんと背筋を伸ばして食べるようにしましょう。



#### 「ゆっくり食べましょう」

ガツガツ急いで食べると、体から脳に「もうおなかいっぱい」という信号が送られる前に、体が必要としている以上の量を食べてしまいます。

#### 「よくかんで食べましょう」

食べ物を口に入れすぎたり、口に入った状態でおしゃべりしたりすると、よくかめません。よくかんで食べると、味がよくわかる、唾液がよく出て消化吸収を助ける、あごの筋肉が発達するなど、いいことがたくさんあります。

