

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

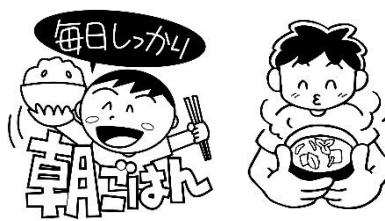
食育つうしん

平成31年3月13日発行
No.17
大阪市立住吉第一中学校

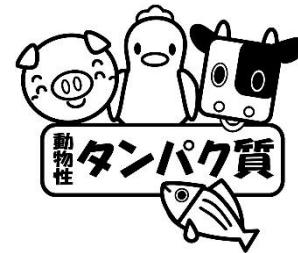
＊＊1年間の食生活を振り返ってみよう＊＊

いよいよ3年生は卒業ですね。どんな時も健康がみなさんを支えてくれます。そのことをずっと忘れないでください。さあ、1年生も2年生も3年生も、1年間の食生活を振り返って、自分の課題をしっかりつかみましょう。

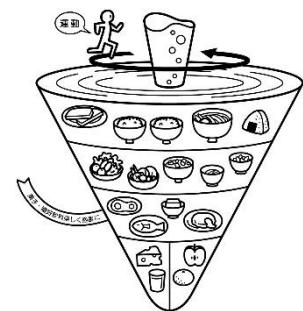
① 毎日朝食を食べることができた。



② 肉と魚をバランスよく食べるようにした。



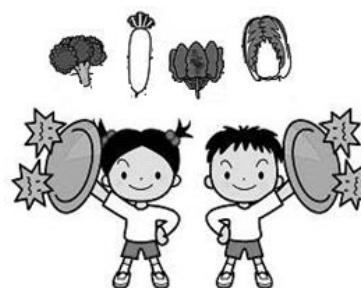
③ 栄養のバランスを意識するようにした。



はい

いいえ

④ 野菜の栄養を知り、しっかりととることができた。



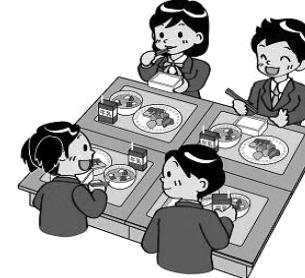
はい
いいえ
⑤ 主食をしっかり食べることができた。



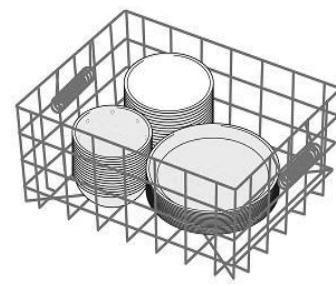
はい
いいえ
⑥ 間食のとり過ぎに気をつけた。



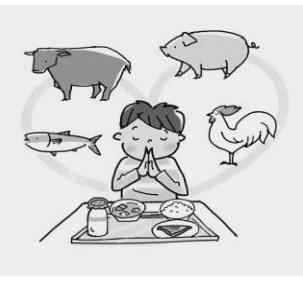
はい
いいえ
⑦ 楽しく食事をすることができた。



はい
いいえ
⑧ 給食の準備や後片付けがきちんとできただ。



はい
いいえ
⑨ 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」が言えた。



＊＊「日本型食生活」のすすめ＊＊

1年間の食生活の振り返りができましたか？9項目のうち、次の6項目に「はい」と答えた人は、なかなか望ましい食生活が送っているようですね。

① 毎日朝食を食べることができた。



② 肉と魚をバランスよく食べるようにした。



③ 栄養のバランスを意識するようにした。



④ 野菜の栄養を知り、しっかりととることができた。

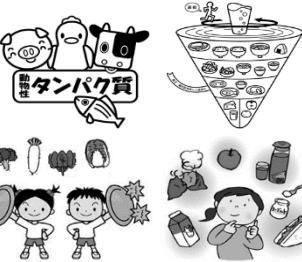


⑤ 主食をしっかり食べることができた。



⑥ 間食のとり過ぎに気をつけた。

◎ 反対に、「いいえ」が多かった人には、「日本型食生活」がおすすめです。



「日本型食生活」とは？

ごはんを中心とし、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、お茶など、多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活のことです。

副菜

野菜、きのこ、海藻、いもなど主材料の料理。主に体の調子を整える栄養素が含まれます。

副菜は不足しがちです！
外食のときや、お惣菜を買うときも、サラダや野菜のおかずを一品足しましょう。

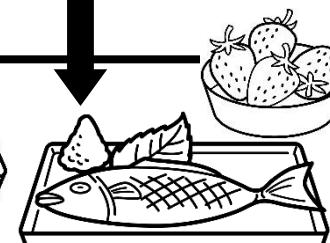


主菜

肉や魚、大豆などが主材料の料理。主に体をつくるものになる栄養素が含まれます。

油や塩分には注意！

楽しみな食事のメインですが、油っぽいもの、塩分のとり過ぎには注意しましょう。



果物

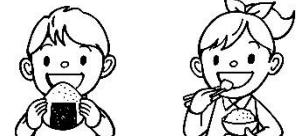
果物にはビタミンがたっぷり。旬の果物で季節感をプラスしましょう。

牛乳・乳製品

おやつや食後のデザートとして、一日のどこかで取り入れましょう。

主食

ごはんはいろいろなメニューに合わせやすい食材です。消化もゆっくりと進み、腹もちがよいです。



★こんなに準備するのは大変！？いいえ、そんなことはありません。まず、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。