

食育つつしん

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とつかみましよう。

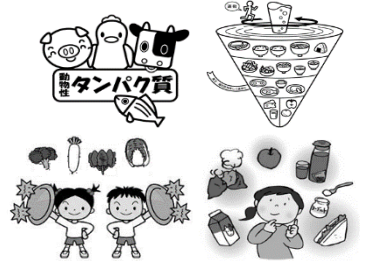
① 毎日朝食を食べることができた。	② 肉と魚をバランスよく食べるようにした。	③ 栄養のバランスを意識するようになった。
		
はい	はい	はい
いいえ	いいえ	いいえ
④ 野菜の栄養を知り、しっかりとることができた。	⑤ 主食をしっかりと食べることができた。	⑥ 間食のとり過ぎに気をつけた。
		
はい	はい	はい
いいえ	いいえ	いいえ
⑦ 楽しく食事をすることができた。	⑧ 給食の準備や後片付けがきちんとできた。	⑨ 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」が言えた。
		

＊ ＊ 「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れているようですね。



- 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なった。
- ④ 野菜の栄養を知り、しっかりとることができた。
- ⑤ 主食をしっかりと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。

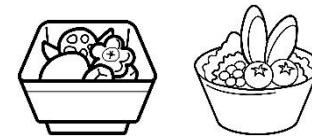
「日本型食生活」とは？

ごはんを中心に、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、いもなどが主材料の料理。主に体の調子を整える栄養素が含まれます。

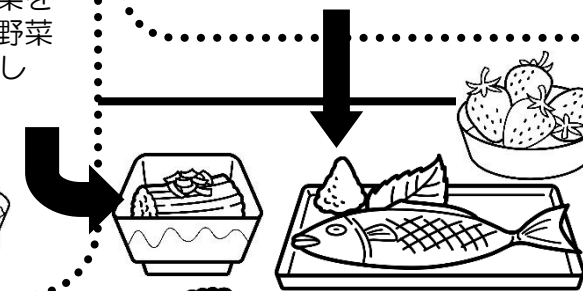
副菜は不足しがちです！
外食のときや、お惣菜を買うときも、サラダや野菜のおかずを一品足しましょう。



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！
楽しい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。

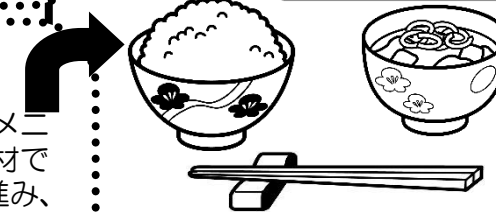


果物

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。

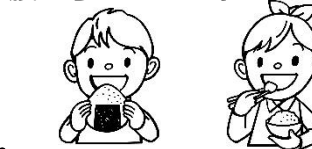
牛乳・乳製品

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！？いえいえ、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。