

# 食育つうしん

4月

発行：大阪市立南港北中学校

## 食事の大切さを理解しよう

中学生の時期は、身体の成長だけでなく、心も大きく成長します。この時期に1日3食、栄養バランスのとれた食事をしたり、マナーを守って楽しく食事をしたりすることが、将来の健康につながります。健康な中学校生活を送るために、食事の大切さについて考えてみましょう。

### 食事の役割

#### 健康を維持して、元気に活動し丈夫に成長するために必要な栄養素を摂取する。

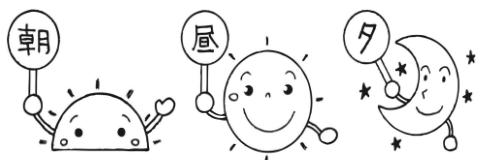
炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質（カルシウムや鉄など）、ビタミンなどの栄養素をバランスよくとることで、健康を維持し丈夫な体づくりができます。

#### バランスのとれた食事をしよう！



#### 生活リズムを整える。

中学生になって生活リズムがくずれがちになり、朝食をぬくことはありませんか。毎日朝食をとり、決まった時間に食事をすることで、生活リズムが整いやすくなります。



#### 心の健康に関係しています。

「孤食」（ひとりで食事をすること）

「個食」（家族で別々のメニューを食べること）

「固食」（自分の好きな決まったものしか食べないこと）



この中で自分の食事形態に当てはまるとは限りませんか。ひとりでは食事マナーも気にせずに食べたり、好き嫌いをしても気にならなかったりするかもしれません。また、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。楽しく食事を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。

#### 無理なダイエットをしていると



朝食をとらないなどの無理なダイエットをしていると、栄養バランスがくずれたり、エネルギー不足になったりします。

食事は、1日3食をしっかりととりましょう。