

# 食育つうしん

4月

発行：大阪市立白鷺中学校

## 食事の大切さを理解しよう

中学生の時期は、体だけでなく、心も大きく成長します。この時期に1日3食、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事をしたり、マナーを守って楽しく食事をしたりすることが、健康的な食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

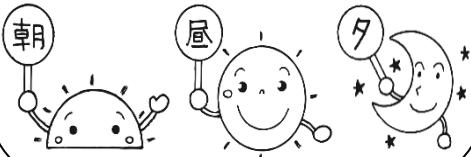
#### 生命や健康の維持

私たちは、食事をとることにより必要な栄養素を確保し、生命を維持しています。また、健康を維持するためには、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質(カルシウムや鉄など)、ビタミン類などの栄養素をバランスよくとることが大切です。



#### 生活のリズム

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ことで、生活のリズムが整いやすくなります。



#### 成長や活動のエネルギー

中学生は体を形成する大切な成長期で、活動量も多いため、主食・主菜・副菜をそろえた食事をとり、丈夫な体をつくることが必要です。



野菜・いも類・きのこ・海藻などを使ったおかず

#### 人ととのつながり

家族や友人とともにする食事は、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。



#### 食文化の伝承

日本には、「和食」という世界に誇れる「日本人の伝統的な食文化」(平成25年12月ユネスコ無形文化遺産に登録)があります。和食には、一汁三菜の食事形態が基本で、栄養バランスがよい、自然や季節を大切にする、正月などの行事食を重んじるなどの特徴があります。

和食のよさを知り、受け継いでいきましょう。



★楽しい雰囲気で、好き嫌いしないで食事をしましょう。