

# 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回、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たり、マナーを守って楽しく食事をしたたりすることが、健康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。

### 生命や健康の維持

私たちは食事をとることにより体に必要な栄養素をとり入れ、生命を維持しています。

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、ビタミン類などの栄養素を、バランスよくとることが必要です。



### 食文化の伝承

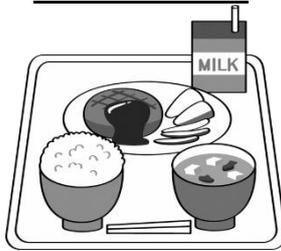
日本には、「和食」という世界に誇れる伝統的な食文化があります。

和食は、一汁三菜（または二菜）という食事を基本にし、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。

### 生活のリズム

早寝早起きをして、毎日朝食をとることで体内時計がリセットされます。決まった時間に食事をとることで、生活のリズムを整えることができます。

### 食事の役割



### 成長や活動のエネルギー

中学生は成長期で体を形成する大切な期間です。部活動などでも活動量が多くなるので、1日3回栄養バランスのよい食事を取り、健康で丈夫な体を作りましょう。

### 人とのつながり

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。

マナーを守れているかセルフチェックをしてみましょう。

- 良い姿勢で食べている。
- 食べ物を口に入れた状態で話していない。
- 食事にふさわしい会話をしている。
- おはしを正しく持っている。



★楽しい雰囲気、好き嫌いをしないで食事をしましょう。