

# 食育つうしん

4月

発行：大阪市立梅南中学校

## 食事の大切さについて

みなさん、ご入学、ご進級おめでとうございます。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良い食事をしたり、マナーを守って楽しく食事をしたりすることは、健康な生活を送るためにとても大切なことです。そこで今回は食事の役割について考えてみましょう。

### 生命や健康の維持

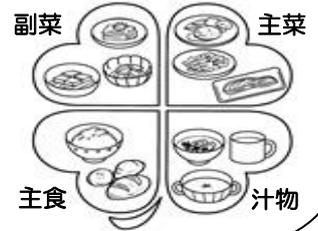
私たちは食事をとることにより必要な栄養素をとり入れ、生命を維持しています。

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良くとることが必要です。



### 成長や活動のためのエネルギー補給

中学生は体を形成する大切な時期です。部活動などでも活動量が多くなるので、1日3回栄養バランスの良い食事をとり、健康で丈夫な体づくりをしましょう。



### 生活リズムの調整

早寝早起きをして、毎日朝食を食べることで体内時計がリセットされます。また、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



### 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。

和食には、一汁三菜という基本的な組み合わせがあります。食材の持ち味を生かす、栄養バランスがとれている、自然や季節を大切にす、正月などの行事食を重んじるなどの特徴があります。

和食のよさを知って、受け継いでいきましょう。



### 人とのつながり

家族や友人と共にとる食事は、食事マナーを学び、人とのつながりを感じることができる大切な場です。楽しく食事をとることは体の健康だけでなく、心の健康にも影響します。



☆健康な生活を送るため、良い食習慣を身に付けましょう。