

食育だより

令和6年3月
周南市立福川中学校
食育担当

1年を振り返って ～食べる力は生きる力～

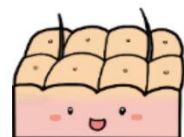
少しずつ春の陽気を感じられる季節となりました。卒業・進級に向けて1年間のまとめをする時期です。1年前の自分と比べると、心も体も大きく成長したと思います。年齢が進むにつれて、食べ物を自分で選ぶ機会も増えてきます。色々な食べ物が、いつでもどこでも手に入り、そして情報があふれる中、みなさんには自分の健康のためには何が必要か、給食や家庭科の授業などで学習したことを思い出し、「選ぶ力」を身につけ、実践して欲しいと思います。

これからも心身ともに健康で過ごせるよう願っています。



**自分の成長を知り、健康によい食事を
意識した生活ができるようになろう**

筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は食べたものから作られています。また体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。つまり古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続けています。このとき、食べ物からの栄養素が使われるのです。まさに「健康な体は1日にして成らず」です。「1食1食、バランスのよい食事を心がけることが大切」というのは、このことにつながっています。

腸	皮ふ	血液	骨
(腸管の上皮細胞)		(赤血球)	
			
数日	約22日	100～120日	約5カ月

*神経細胞などのように、一生新生しない細胞もあります。

食は生きていくうえでの楽しみでもあります。でも、だからといって食べたいものだけを好きに食べていたら、栄養が偏り、日々生まれ変わる体に必要な栄養素を補給できないリスクが高まります。



食生活ふりかえり チェック

- ☐ 朝ごはんは必ず食べている
- ☐ 栄養バランスに気をつけている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 好ききらいをせずに食べている
- ☐ 間食は時間と量を決めている
- ☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている



食べる！生きる！



3年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。卒業後、多くの人は給食がなくなります。お昼をはじめ、食事を自分で選ぶ機会が格段に増えます。人間の食べ方には、大きく分けて4つあるといわれています。みなさんは下のどれに当てはまりますか？

★ 腹で食べる ★

「とりあえず、おなかいっぱいになればよい」という食べ方。

糖類、脂質、食塩などの摂り過ぎにつながりやすい。小腹がすくと、すぐにおやつを食べてしまい、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。



★ ロで食べる ★

自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。

口当たりが良いものが多くなり、噛む回数もおのずと減る。健康に欠かせないビタミンや無機質（ミネラル）が不足しやすく、栄養のバランスが崩れがち。



★ 頭で食べる ★

栄養をバランスよくとり、健康を守ることの大切さを学び、自分の生活に生かしている。主食・主菜・副菜をそろえ、いつも大体、決まった時間に食事をする。食べ物と健康の深いつながりをよく理解しているので、ふさわしい時間に自分に適切な量を食べられる。



★ 心で食べる ★

食べ物は自然の恵みであること、そして食卓に上るまでに色々な人の力に支えられていることにいつも感謝して食べている。食べることについては教養を高め、心を豊かにしてくれるので、常に興味や関心をもって、マナーを守って食べている。



❀ 3年生のみなさんへ ❀

卒業おめでとうございます。クラスメイトと一緒に机を並べて食べた3年間の給食は楽しい時間でしたか？「おいしく食べること」は私たちに意欲を与え、笑顔にしてくれるパワーがあります。これからの生活の中で、楽しいこと、つらいことなど、いろいろあることでしょう。「希望を持って明日を生きるために、今、食べる」ことを私たちは選択することができます。心と体を大切に。みなさんに幸多くあれ！