



2月の目標：健康な食生活について考えよう！

私たちの体は、食べることによって体をつくり、活動するエネルギーを得ています。健康な体づくりのためには、栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。食生活の乱れは、様々な病気を引き起こす原因にもなります。生活習慣病予防の基本として、バランスのよい食生活と適度な運動、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

生活習慣病とは？

運動不足や夜型の生活、食べすぎ、糖分・塩分・脂肪分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで、肥満になったり、高血圧や糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こしたりすることがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。



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

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

Q. 生活習慣はおとなになってから気をつけられ、よいんじゃないの？

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づかれます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。



できそうなことから始めましょう

- 目標例
- ・野菜をたくさん食べる
 - ・間食の量を今までより減らす
 - ・ゲームは1日30分までにする
 - ・朝のウォーキングをする など

減塩のすすめ

味覚は子どものうちに形成されます。生活習慣病予防のためにも薄味に慣れるようにしましょう！

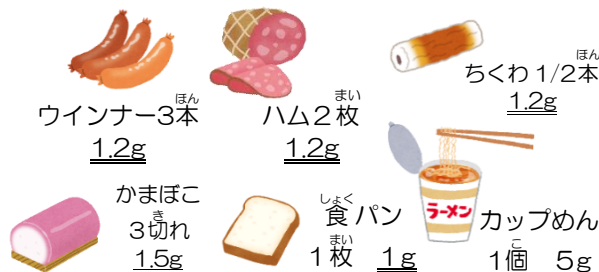
加工食品の塩分

加工食品は、保存性を高めるために意外と多くの塩分が含まれています。とりすぎには気をつけたいですね。

食塩摂取量の目標値（1日あたり）		男性	女性
小学生	低学年（6～7歳）	4.5g未満	4.5g未満
	中学年（8～9歳）	5.0g未満	5.0g未満
	高学年（10～11歳）	6.0g未満	6.0g未満
中学生以上（15～17歳）		7.5g未満	6.5g未満
18歳以上		7.5g未満	6.5g未満



学校給食は1食で
低学年1.5g未満
中・高学年2g未満
という基準があるよ！



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」より

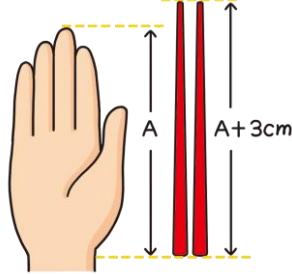
おはし、上手に持てるようになりたいな!

日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすると、料理が食べやすくなるだけではなく、他の人にもよい印象を与えます。学校給食でもほとんどが「おはしでの食事」です。家庭で食事ををするときに、はしの持ち方や使い方を確認し合ってみてはいかがでしょうか?



自分の手の長さに合ったはしを選ぼう

はしの長さ
手のひらの長さ
+
3cmくらい



正しくはしを持とう

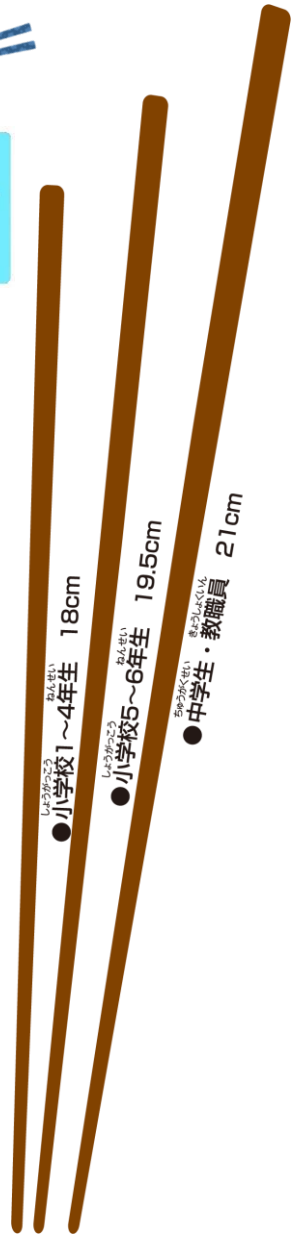


上のはしをえんぴつ持ちします。そのまま何回か上下に動かしてみましよう。

下のはしを親指の根もとに通して挟みます。

下のはしは動かさず、上のはしだけ①のときのように動かします。正しく持っていると、はしの先が×にならず、カチカチ合わさります。

長さのめやす



2/21 (金) 6年生が食育出前授業を行いました!

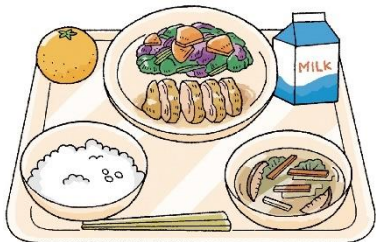
2月21日(木)常総市出身の調理師・稲葉恭二先生をお招きし、講話と調理実習を行いました。稲葉先生は、有名な料亭や旅館で総料理長を歴任し、日露首脳会談の際にも素晴らしい料理でおもてなしされました。講話では、料理人になったきっかけや修行時代のご苦労、総料理長時代のご経験についてお話いただきました。調理実習では和食の基本「だし」として試飲し、だしを使った「けんちん汁」をいただきました。時間と手間をかけたプロの味にみんな感激です。



稲葉先生には前日からご準備いただきました!

1月の目標：給食について考えよう!でした...

給食は生きた教材



給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

家族で給食について語り合ってみませんか



好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるといいかもしれません。



★相談受付中★
食べることにに関して何か気になっていることがある方は、栄養教諭(小林礼)まで!