



No. 11
令和6年3月6日

~生徒のみなさんへ 食のおたより~

寒い日が続きますが、時折春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年や学級で過ごすのも残りわずかです。1日1日を大切に過ごしたいですね。

さて、3月は卒業や進級に向けて、1年のまとめをする時期です。自分の食生活を振り返ってみましょう。

1年間の振り返り~食の自己管理能力は身に付きましたか?~

一中では3年前から「食の自己管理能力」を育てる食育に力を入れてきました。様々な場面で栄養や食事についてたくさんのことを学んできたことと思います。学んできたことを思い浮かべてみてください。



「食の自己管理能力」とは...

食品の品質や安全性
についての正しい
知識・情報

栄養や食事のとり方
についての正しい
知識・情報

自分で判断

(自分や周囲の人の)
食生活を
コントロールする



例えば...

- ・賞味期限が昨日だったけど、見た目も味も問題なさそうだから、注意しながら食べてみようかな。
- ・持久力がほしいから、エネルギーになる炭水化物とビタミンB1をしっかり食べよう!
- ・幼児にとって、間食が大切だと学んだ。家族が食べやすい料理を自分で作ってみよう!

食育で育てたい「食べる力」【食育の視点】

- 食事の重要性や楽しさを理解する【食事の重要性】
- 心と身体の健康を維持できる【心身の健康】
- 食べ物の選択や食事づくりができる【食品を選択する能力】
- 一緒に食べたい人がいる【社会性】
- 食べ物やつくる人への感謝の心【感謝の心】
- 日本の食文化を理解し伝えることができる【食文化】

食育は、生涯にわたって続きます...

食育には様々なかたちがあり、授業やメディアからの情報で学ぶことはもちろん、家族と食卓を囲みながらその日の出来事を話すことや、旅行先で美味しいごはんを食べることなども立派な食育となります。さらに食に関する知識・技能や価値観、食文化は親世代から子供世代へと受け継がれていきます。



「食の目安箱」によせられた質問にお答えします～食事のバランス編～

食に関する小さな疑問から個人的な相談までを受け付ける「食の目安箱」をClass Room内に設置していました。質問や相談を送信してくれたみなさん、ありがとうございます。共有許可がとれた質問の中から、今回は「食事のバランス」について考えていきます。

バランスの良い食事をとるには何に気をつけたらいいですか？

食についての質問の中で、特に多い内容が「バランス」についてです。

やはり、「食事のバランスを整えたいけど、何からやったらいいかが分からない」というのが、みなさんの本音でしょうか。この悩みを詳しく見ると、

①体に良い働きをする**栄養素** → **料理** に変換するのが難しい

②栄養素から料理に変換できても、**適切な量**が分からない

の2つに分けられるのではないかと考えています。

確かに、「栄養バランスが良い食事」のイメージがある学校給食は、学校給食摂取基準に沿って栄養価計算を行っています。しかし、普段の食事でも毎回栄養価計算をするわけにはいきませんよね。

「食事の栄養バランスを整えるためにまずやるべきこと」 私が考える答えは、こちらです！

「同じものばかり食べていないか」を振り返る！

同じ食材ばかり

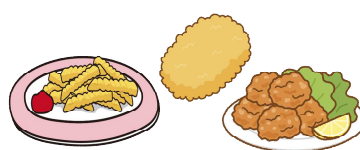
食べていませんか？



→同じ食材では、摂取できる栄養素に偏りが出ます。例えば「たんぱく質」でも食材によって含まれるアミノ酸に違いがあります。

同じ調理法ばかり

食べていませんか？



→揚げ物ばかりでは、脂質の過剰摂取になります。
→蒸し物ばかりでは、脂質不足の可能性が上昇します。

同じ味付けばかり

食べていませんか？



→甘い味付けばかりは、糖分の過剰摂取になります。
→塩味の強いものは、食塩の過剰摂取になります。

今日1日の食事は？ 今週1週間の食事は？ 今月1ヶ月の食事は？
というように、ぜひ定期的に「同じものばかりを食べていないか」を振り返ってみてください。そして、「あっ」と思い当たるものがあるときには、次の食事でも調理法を変えてみたり、味付けを変えてみたり... 小さなことも、とにかく即行動です！（ただし、即効性がないのが辛いところです。粘り強く頑張ろう！）

今回は、食事のバランスを整える第一歩として、専門知識がなくてもできる方法を提案しました。健康のための食事について、100%の正解はありません。身体は食べたものでできているので、食事の内容は体調や体格の変化に表れます。良い変化が見られた食事が自分に合っている食事のはずです。自分で理想の健康像を思い描きながら、自分に合った食事を探してくださいね。

ご卒業おめでとうございます

成長すると、自分で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会も増えてきます。まさに、身に付けた「食の自己管理能力」を発揮するときです！

健康な心身は毎日の食事からつくられます。毎日の食事がみなさんの背中を押してくれるはず。学んだ事を思い出しながら、健全な食生活を実践していきましょう！

