食育だより

毎月１９日「食育の日」発行

No.４８（令和元年度No.１０）
令和２年２月１９日
水戸市立見川中学校栄養教諭

立春も過ぎ，暦の上では春を迎えました。少しずつ春の訪れを感じる時季です。年度末にさしかかり，進学・進級ももうすぐですが，冬の終わりに病気などにかからないよう規則正しい生活を送りましょう。

進級・卒業！食育の学びと共に

給食からのメッセージ

１ 年間，食と健康，文化についていろいろ学んできました。１，２ 年生は進級，３ 年生はいよいよ卒業ですね。自分の食と健康について自分で考え，決めていかなければならない場面がいっそう増えてきます。

その一食が自分をつくる！

健康と食の強いつながりは，毎日の給食を通して伝えてきました。「食べることは生きること」です。決してグルメになる必要はありませんが，食べることをおろそかにせず，いつも大切に考えられる人でいてください。

１日3食しっかり食べよう！

朝・昼・夕の３食を規則正しくとることは，生活に健康的なリズムをもたらします。特に朝食の大切さについては，小中を通じて繰り返し伝えてきました。進級進学しても，そして社会人になってからも決して忘れないでください。

食べることを通して世界を見つめる視野を広げる！

食事には先人から受け継いできた文化が宿り，調理は一番身近な科学でもあります。そして食べることを通して，私たちはいやおうなしに社会や世界の問題と向き合わなければならない時があります。一口に「食」といっても，さまざまな切り口があり，学べば学ぶほど，知れば知るほど深くなっていくものです。

食を通した心や気持ちのやりとりを大切にできる人に

おいしいものを食べると，人は笑顔になります。そして毎日の食卓の向こう側には，食べ物となった動植物の命やたくさんの人たちの働きや努力，また何より食べる皆さんのことをいつも大切の思っている優しい気持ちがあります。そうした思いをきちんと受け止め，いつも感謝して食べられる人でいてください。

毎年２月は生活習慣病予防月間です。最近，肥満や高コレステロール血症など，生活習慣病の危険因子をいくつももっている子どもが増えているといわれ，その原因として偏った食事や不規則な生活があげられています。

生活習慣病って何だろう？

運動不足や夜遅くまで起きているような不規則な生活、食べすぎや、あぶらっぽいもの・しょっぱいもの・甘いものの食べすぎなどの日頃の生活習慣が深く関係して起こる病気をいいます。がん・脳血管疾患・心疾患、そしてその危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などは、いずれも生活習慣病とされています。生活習慣の改善で予防が可能です。

○月×日

注意！

こんな食生活が生活習慣病の原因になります。

油っぽいもの・しょっぱいもの
あまいものの食べすぎ

朝ごはんを食べない
食べる時間がきまってない

夕ごはんのほかに
夜おそく食べたりする

生活習慣病を予防するために，家の食事でも次のことを心がけるようにしましょう。

その1
一食に大食いせず，三度の食事を規則正しくとるようにしましょう。

その2
うす味に慣れて，食塩をとり過ぎないようにしましょう。

その3
食物せんいをとりましょう。玄米，発芽米ご飯や麦ごはんなどの穀類，野菜，海藻，豆，芋などのせんいにはコレステロールを下げる働きがあります。

その4
肥満を避けるため，お菓子や甘い飲み物をとりすぎないようにしましょう。

その5
からだに大切なビタミンをとるために，野菜，とくに緑黄色野菜を毎日食べるようにしましょう。

その6
脂質，もしくはあぶらのとり過ぎを避けるために「蒸す」，「ゆでる」「煮る」など，いろいろな調理法を組み合わせましょう。