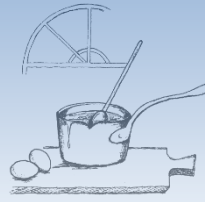


食育だより



令和4年6月17日(金)
八丈町立富士中学校
No.3
～毎月19日は食育の日～
食育リーダー

これから夏にかけて、気温とともに湿度の高い日が多くなります。このような時期は、体の抵抗力が落ち、体調を崩しやすくなります。早寝、早起き、朝ごはんを実践し、規則正しい生活を心がけて毎日を過ごしましょう

6月の食育目標 健康な体をつくろう!

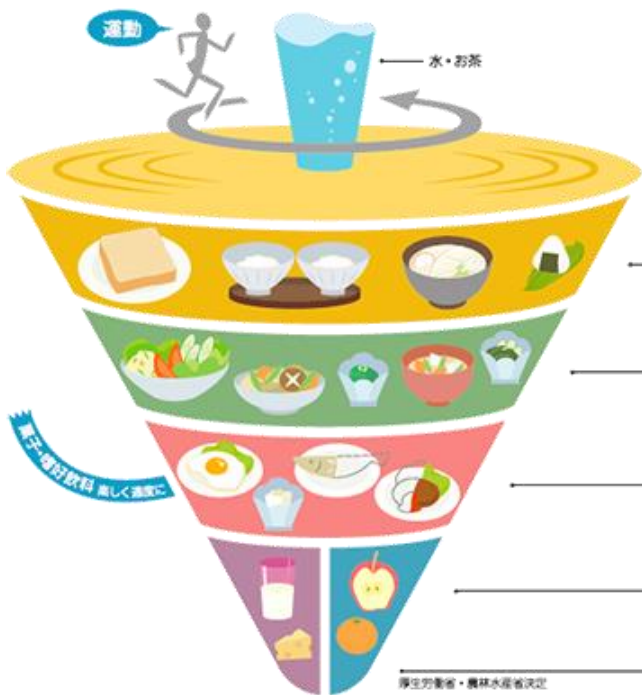


私たちが元気に過ごすための体を作るためには、**適度な運動**、**十分な休養**、**栄養バランスの良い食事**をすることが大切になります。好きなものだけを食べ続けたり、一度に大量に食べたりすると栄養が偏って体を壊すことにもなりかねません。良い生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう!

バランスのよい食事は、**健康の保持・増進**や**生活習慣病の発症予防・重症化予防**などに役立つよ!



1日に必要となるエネルギーの量は人によって大きく異なり、とるべき食事内容も違ってきます。周囲と合わせて同じ量を食べていると、過剰摂取だったなどといったことにもなりかねないので注意が必要です。それでは自分にとって最適なバランスの良い食事内容をどうやって割り出せば良いのでしょうか。農林水産省が公表している「**食事バランスガイド**」が役に立ちます。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分

料理例

5-7 主食(ごはん、パン、麺)
280kcal ごはん(中盛り)だったら4杯程度



5-6 副菜(野菜、きのこ、大豆)
280kcal 野菜料理5皿程度



3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
280kcal 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



2 牛乳・乳製品
280kcal 牛乳だったら1本程度



2 果物
280kcal みかんだったら2個程度



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略





これに、自分の性別や年齢、身長や身体活動などを当てはめれば、1日にどのくらいカロリーを摂取すれば良いのかという目安を調べることができます。

「食事バランスガイド」は、望ましい食事のとり方や食べる量がわかりやすく示されていて意識しやすいため、自分の食事を見直しやすいと思います。まずは、今食べているものを見直すところから始めてみましょう。



6月は食育月間

6月は『食育月間』です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、心や体の成長に大きな影響を与えます。特に子供の時期の食生活は生涯を通して健康づくりの基礎となります。「たかが食事」とは考えず、大切な人と食卓を囲む機会をつくり自らの食事のあり方についても見直してみましよう。また、この機会に食べることの大切さを改めて考えてみましょう。

<p>大切な人と食べることで、食事の挨拶や箸の持ち方など食事の正しいマナーを知ることができます。</p> 	<p>朝ごはんを食べる習慣を付けることで、毎日の生活リズムを身に付けることができます。</p> 
<p>一緒に買い物などをするすることで、食べ物の旬や選び方を知る機会になります。</p> 	<p>子供の頃から様々な味覚の体験をすることで味覚の幅が広がります。</p> 

～食育クイズ～

Q. 1万年前から栽培されていたといわれ、3000年前の古代エジプトのツタンカーメン王の墓からも発見されたという野菜はどれでしょう。

- ①きゅうり ②さやえんどう ③かぼちゃ



クイズの答えは、次号で紹介します。