

飛 翔

広島市立安佐中学校 生活だより
平成23年 6月20日 No27

「行ってらっしゃい」1年生

明日から「野外活動」



6月21日(火)～6月23日(木)

江田島青少年交流の家

明日(21日)から、1年生のみなさんは「野外活動」が始まります。江田島の自然の中で、思い切り体を動かして、「仲間」とともに活動に取り組んでください。そして、元気で帰ってきてね。

「食育」について

6月は「食育月間」



6月は「食育月間」です。「食」について、考えてみましょう。私たちの食生活は、とても豊かになりました。いつでも、どこでも、数え切れないような食べ物があふれています。それは、すばらしいことなのですが、その良さを活用できずにいる人も少なくありません。朝食をとらなかつたり、必要以上に夜食をとったりする不規則な食生活や、ファーストフードやインスタント食品に頼りすぎることにより、栄養のバランスが、かたよっていることが問題になっています。しかし、これらの問題は一人一人が自分の健康について考え、毎日の生活の中で努力していけば改善できるものばかりです。

みなさんは、体や心の健康について知るだけでなく、自分の食生活をよりよくしようと考え、実行することが何よりも大切です。

自分の健康は自分の力で作っていきましょう



朝食をとりましょう

1日を気持ちよく過ごすために

朝食をしっかりとることによって、1日を気持ちよくスタートすることができます。また、脳にエネルギーを補給し、睡眠中に下がった体温を上昇させ、いきいきと活動を始めることができます。「時間がない」、「食欲がない」という理由で、朝食を抜く人が少しずつ増えています。とくに、小学生より中学生、中学生より高校生と、年齢があがるにつれて、増える傾向にあります。

朝食は、1日をスタートさせる大切な食事です。毎日きちんととるようにしましょう。



朝食ではどんなものを食べればよいのでしょうか

脳は、ご飯やパンなどに含まれる炭水化物をエネルギーとして使います。そして、体を十分に動かすためには、それに加えて、タンパク質、無機質、ビタミンもとりましょう。

(牛乳と野菜などをつけると栄養のバランスがとれた朝食となります。)

《食事を楽しみましょう》

- ・心と体においしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事作りに参加しましょう。

《1日の食事リズムから、健やかな生活リズムを》

- ・朝食で、いきいきした一日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。

《主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを》

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法がかたよらないようにしましょう。
- ・手作りや外食や加工食品・調理食品をじょうずに組み合わせましょう。



《ごはんなどの穀類をしっかりと》

- ・穀類を毎日とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

《野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて》

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとろう。

《食塩や脂肪はひかえめに》

- ・塩辛い食品をひかえめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

《自分の食生活を見直してみよう》

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣をもちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子供のころから、食生活を大切にしましょう。

「食生活を考えよう」～体も心も元気な毎日のために～ 文部科学省 より

「朝食に関するアンケート」実施

先週、全校生徒対象に「朝食に関するアンケート」を実施しました。協力ありがとうございました。
結果は、後日『飛翔』で紹介したいと思います。

