

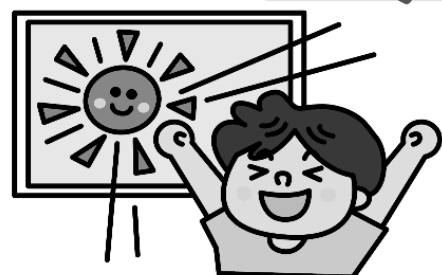


食育便り

2021年9月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は外で身体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう

朝食を食べよう

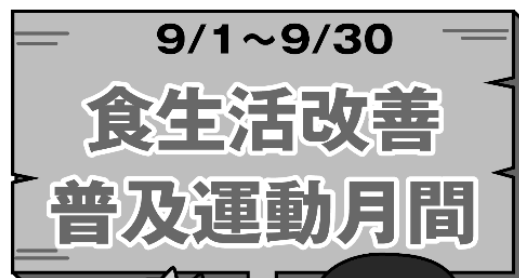


トイレに行こう



生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。



生活習慣病とは……

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



バランスのよい食事について知ろう！

◎バランスのよい食事ってなあに？

私たちが元気に生活するためには、食べ物から栄養をとる必要があります。でも、体の中でよい働きをする栄養は、1つではありません。いろいろな食べ物からいろいろな栄養をとって、元気な体をつくるのです。そのための、ちょうどよい栄養が入った食事のことを、バランスのよい食事といいます。



◎どうやってバランスをとるの？

では、どうすればバランスのよい食事になるのでしょうか。バランスをとるためのものさしとして、「主食」「主菜」「副菜」の3つを基本とした料理の組み合わせを考える方法があります。料理の量や内容によって差はありますが、これらがそろった食事は、そろわない食事に比べて、栄養のバランスは格段によくなります。また、汁物や牛乳・乳製品、果物を加えることによって、体に必要な栄養がほぼそろいます。

主 菜

肉、魚、たまご、大豆料理など、たんぱく質を多くふくむおかず。筋肉や骨、血液など体をつくるもとになる。

果 物

ビタミンや食物せんいを多くふくむ食品。体の調子をととのえる。

主 食

ごはんやめん、パンなど、炭水化物を多くふくむ食品。活動をささえるエネルギーのもとになる。

牛乳・乳製品

牛乳やヨーグルトなど、カルシウムを多くふくむ食品。骨をつくるもとになる。

副 菜

野菜、いも、きのこ、海そう料理など、ビタミン、ミネラル、食物せんいを多くふくむおかず。体の調子をととのえる。

汁 物

みそ汁やスープなど、ビタミン、ミネラル、うま味成分（アミノ酸）を多くふくむ食品。体の調子をととのえる。