

食生活の反省をしよう

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。1年間、毎日の給食やこの「食育だより」を通して、望ましい食習慣や食生活、健康に関する情報をお伝えしてきましたが、参考にさせていただけたでしょうか。一度習慣化したことは急に変えようとしても是正するのが難しいものです。現在の自分の食生活、生活習慣を振り返り、できることから少しずつ改善していきましょう。

Check 1 朝食はきちんと食べていますか？

朝食は一日のエネルギーのもとです。毎日きちんととりましょう。1月に全校で朝ごはんについてのアンケートを行いました。朝ごはんを「毎日食べる」「食べることが多い」と回答した生徒がほとんどでしたが、パンやごはんなどの主食だけ、という内容も少なくありません。主食・主菜（魚・肉・卵料理）・副菜（野菜料理）を揃えるよう心がけましょう。

Check 2 好き嫌いなく食べていますか？

食品はそれぞれに違う栄養、働きをもっています。食品を組み合わせることでそれらの効果が発揮され、健康な体を保つことができます。また、さまざまな味を体験することで味覚は発達していきます。子供の頃に苦手でも味覚の体験を積み重ねていくと克服できることが多いようです。少しずつチャレンジしていきましょう。

Check 3 主食をしっかり食べていますか？

現代人の食事は主食の量がかなり少なくなっています。必要なエネルギーを主食からとらないと、他のおかずからたんぱく質や脂肪をとりすぎてしまいます。給食のごはんとおかずの割合いつもの食事を比較してみてください。

Check 4 野菜を毎日食べていますか？

一日の野菜の必要量は350g。一度にとるのは大変です。三度の食事で摂取を心がけましょう。特に緑黄色野菜にはビタミン類が豊富です。積極的にとりましょう。

Check 5 乳製品を毎日食べていますか？

牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品は、不足しがちなカルシウムの供給源です。給食の牛乳も残りがちですが、自分の成長、将来の健康のためにしっかり飲みましょう。3年生は卒業後も意識的に摂取してくださいね。

Check 6 適正量を食べていますか？

給食の時間、教室を回っていると、人気のメニューのおかわりにじゃんけんをしていることもあれば、苦手なものはほんの少ししかよそわなかったり、全くよそわなかったりする様子も見かけます。

体格も食べられる量も個人差がありますが、自分が何をどのくらい食べたらいいか知るのも大切なことです。自分の分は自分で食べる努力をしましょう。

Check 7 家族で楽しく食事をしていますか？

食事をするときの環境も重要です。栄養的にバランスのよい食事でも、一人で寂しく食べると味気ないですね。おいしいものは誰かと共有した思い出があるからこそ記憶に残るのかもしれませんが、給食も皆さんの練馬中の思い出の一つになるでしょうか。

保護者の皆様へ

ライフスタイルが多様化し、毎日家族全員が揃うことは難しいかもしれませんが、週に一回でも家族揃って食卓を囲んでみてください。楽しく食事をするとともに、箸をきちんと使っているか、肘をついていないか、食器を持って食べているか、など家庭の食育の場にもしてください。

