食育だより

平成27年3月号
光が丘第一中学校

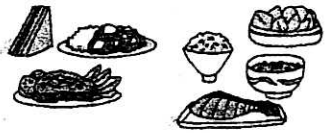
校庭の木々の芽もふくらみ、窓辺の光も明るさを増して春を感じる季節となりました。
学校では締めくくりの月です。1年間の生活はどうでしたか。
3年生はいよいよ卒業の時をむかえます。卒業するとほとんどのひとが今度は自分で昼食を考え、用意しなくてはなりません、
まだまだ成長期にあるみなさんにとって、「毎日の食事」は大切です。
これからも自分の健康を考えてバランスのよい食事を心がけてください。

花粉症と食生活

毎年春になるとやってくる、くしゃみ、鼻みず、鼻づまり…、「春なんてきらい！」となる前に、食生活から見直してみませんか？

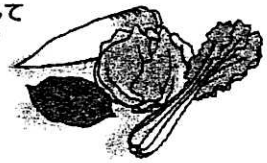
花粉症などのアレルギーは、日本人の食生活が欧米風に変わってきた昭和30～40年代以降に増えてきました。欧米風の食生活による栄養のとり過ぎや食品添加物の増加、食物繊維不足による腸内環境の悪化などもアレルギーに関係しているのではと言われています。アレルギーは体質ではありますが、その体質に大きな影響を与えるのは食生活。春を気持ちよく過ごすために、日ごろの食生活を見直してみましょう。

◇バランスのよい食事をしていますか？



肉類、洋食ばかりでなく、魚や和食も食べよう。

◇食物繊維を意識してとっていますか？



野菜をしっかり食べましょう。

◇みそや納豆などの発酵食品を食べていますか？

伝統的な発酵食品は腸内環境を整えてくれます。

◇市販のお弁当などを食べるときは、食品添加物の少ないものを選んでいますか？

食品成分表示をしっかり見る習慣をつけましょう。

今月の献立から

3日(火)桃の節句、ひなまつりです。そこで、食用菜の花を使い、
菜の花ずしをつくります。食用菜の花は独特のほろ苦さや香りがあり
ひと足早く春のおとずれを告げる緑黄色野菜です。
19日(木)20日は3年生の卒業式です。それをお祝いして、お赤飯を炊きます。
日本ではお祝い事にお赤飯を配ったり、食べたりする習慣があります。

考えてみましょう、食料自給率

どうする？日本の明日の食事

食料自給率は国内で消費される食料が、どのくらい国内で生産されているかをはかる物差しとなるものです。現在、日本の自給率は40パーセントを下回っています。言い換えれば日本では半分以上の食べ物を外国から輸入していることになるのです。これは世界の先進国の中で最低の水準です。

私たちの日ごろの食生活を見直すだけでも、この自給率の向上につながることはたくさんあります。自分にもできそうなことから始めてみましょう。

ご飯を中心に野菜をたっぷり使った和食を見直そう！

油も控えめでヘルシーです。

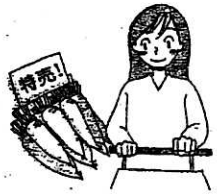
食べ残しを減らそう！

食べられる量だけよそう。買いすぎない、作りすぎない。

地産地消を心がけよう！

作った人、とった人がわかる地元の食材は安全安心。

旬の食べ物を選ぼう！



栄養たっぷりで味もよい。値段も手ごろで安くなります。

1年間の食生活をふり返ろう

3月になりました。3年生は中学校生活もあと少しですね。1、2年生は1年間のしめくくりと新しい学年への準備で忙しいことと思います。さて、この1年間、あなたの食生活はどんなふうでしたか？　ここで一度ふり返ってみましょう。

1. 朝食は毎日食べましたか？	できた　だいたいできた　できなかった
2. 好き嫌いは減りましたか？	できた　だいたいできた　できなかった
3. 給食は残さず食べましたか？	できた　だいたいできた　できなかった
4. おやつは量と時間を決めて食べましたか？	できた　だいたいできた　できなかった
5. ゆっくり、よくかんで食事しましたか？	できた　だいたいできた　できなかった
6. コンビニ、エンスストアなどで食事を買うときに、表示をチェックしましたか？	できた　だいたいできた　できなかった
7. 食事の準備や後片付けはできましたか？	できた　だいたいできた　できなかった
8. 食事の前には手を洗いましたか？	できた　だいたいできた　できなかった
9. 食事のマナーを意識して食事できましたか？	できた　だいたいできた　できなかった
10. 感謝の気持ちを込めてあいさつできましたか？	できた　だいたいできた　できなかった

用「食育フォーラム」より