

食育だより 3月



練馬区立豊玉中学校

日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。

食生活を振り返ろう！

できたかどうかチェックをしてみましょう。

食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

朝ご飯を毎日欠かさず食べていますか？

よく噛んで味わって食べて

おやつは、決まった時間に、量を決めて、食べていますか？

毎日の食事を楽しんでいますか？

苦手な食べ物にも、挑戦していますか？

「共食」で育む心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、誰かと一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象とした様々な結果から、以下のような共食の効果が報告されています。

～共食をすることと関係していること～

規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



健康な食生活

- ★ 野菜や果物など、健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜をそろえて

バランスよく食べている



生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い



今まで、コロナ感染症対策等もあり、なかなか「共食」が難しかったかと思えます。また、共働きの家庭も増え、子どもたちも塾や習い事が忙しく、家族の時間が合わない場合も多

ぜ

卒業生の皆さん ご卒業おめでとうございます

皆さんは、給食を通して、食事の栄養バランスや地域の食文化、感謝の気持ちなど学んできたかと思えます。体も心も成長をしている皆さんにとって、食事はとても重要です。そして、食べることは一生続き、私たちの体は、食べた物でつくられていきます。ぜひ、これからも食事を大事にし、元気に過ごして、たくさんの方に挑戦をしていてもらいたいと思います。（給食室一同）



参考書籍：学校給食・給食食育大百科・給食ニュース