

# 食育だより3月



練馬区立豊玉第二中学校

早いもので今年度も残すところ一月になりました。今年は、気温が低く、雪が降る日もありました。野菜の生育も遅いものもあり高値になるものもありました。3月を迎えると少しずつ暖かい日も多くなり気持ちよく生活できるようになるといいですね。春はそこまでやってきています。

## 1年間の食生活をふり返ろう！

4月 ...

... 3月

### ①食事の前に、食卓(机)の整理と手洗いをきちんとしましたか？

食事をのせる食卓(机)は、食事に不要なものを整理しておきましょう。布巾などで水拭きし、きれいにすることも大切です。手はいろいろなものに触れるので、体に悪さをする目に見えない細菌やウイルスがたくさんついています。手を洗わないで食事をすると、口などから体内に入って病気の原因になります。しっかり洗いましょう。



### ②食べられる量を考えて盛り付け(準備)しましたか？

食べられると思ったのに食べられない。あと一口なのに...そんなふうにお皿に残してしまうことはありませんか？まず、食べる前に自分が食べられる量(日々の活動に見合った食事量)を考え、自分で調整することが大切です。



### ③よくかんで食べましたか？

よくかんで食べると、肥満の予防につながるとともに、歯並びをよくし、むし歯を防ぎます。よくかむことで、食べ物の消化も良くなり、脳の働きが活発になるので、一口食べたら30回くらいかむことがおすすめです。やわらかい食べ物だけでなく、食物せんいの多い、かみごたえのあるものも積極的に食べましょう。



### ④感謝の気持ちをもって「あいさつ」ができましたか？

私たちが何気なく毎日食べている食べ物は、もとはすべて懸命に生きていたものです。人間はそんな生物の大切な「命」をいただいて生きています。「いただきます」には、命への感謝の気持ちも込められています。また、手軽に身近な店で食材や食事を買える現代では忘れられがちですが、食事をいただくときは、その一皿にかけられた作り手の気持ちや苦勞を考えながら、「ごちそうさま」を言いましょう。

### ⑤マナーを守って食べましたか？

お茶わんなどを置いたまま食べるなど、前かがみの姿勢で食事をとると、消化吸収が悪くなる場合があります。背筋を伸ばし、姿勢をよくして食べましょう。汁物以外は、食器に口をつけ、かきこむように食べると早食いのもとになり、見た目もよくありません。また、口に物を入れたまましゃべらず、よくかんできちんと飲み込んでからお話するようにしましょう。はしを上手に使えることもとても大切です。上のはしの持ち方は、鉛筆と同じなので、はしづかいが上達すると、字を上手に書けることにもつながります。

### ⑥自分の適量を知っていますか？

食べすぎは万病のもと、腹八分目は健康のもと。「もう少し食べたいな」と思うくらいを適量と考え、自分の適量を守りましょう。適量がわからない人は、給食の量を参考にしましょう。朝食を抜いて昼食とまとめて食べると量が増え、肥満のもとになります。朝・昼・夕の三度の食事をバランスよくしっかり食べましょう。



エ・チー・オー・ス

# SDGs

## について考えながら「食品ロス」削減に取り組もう！

最近ニュースでもよく聞くようになった『SDGs』とは「持続可能な開発目標」のことを言います。簡単に言うと、「未来の地球を守るため、世界にある環境・差別・貧困・人権といった課題を、世界の人々で2030年までに解決していこう」という目標です。SDGsには、「貧困をなくす」「飢餓をなくす」「健康と福祉をすべての人に」「差別のない社会を作る」「環境を守る」など17の目標があり、「誰ひとり取り残さない」ことを原則にしています。

では、みなさんには何ができるのでしょうか？SDGsの目標の1つに、『12：つくる責任 つかう責任』があります。世界では紛争や気候変動などで飢餓が発生している地域がある一方で、日本などの先進国では、まだ食べることのできる食品が食べられないまま大量に廃棄されている現状があります。日本では、「食べ残しの常態化」が、食品ロスの原因の1つだといわれます。家庭や学校でも自分の体の健康に見合った適切な量を取り、食事をしっかり残さず食べることが、食品ロスの削減にもつながります。ふだんの自分の食生活を見直しながら、できることから実践してみましょう。