

新生活スタートの前に…

### 食生活を再確認！！

28年度も残すところあと1か月となりました。4月から、卒業する3年生はもちろん、1、2年生も連続し新しい環境での生活が始まります。万全の態勢で新生活をスタートさせるためには、まずは身体が元気でなくてはなりません。健康づくりの基本は食から…ということで、今回はお子さんの食生活を再確認！現状をきちんと把握し、より良い食生活で、より健康に4月のスタートを迎えて下さい。

#### Check 1 朝ご飯は毎日食べていますか？

食べているから大丈夫！と安心できません。もし、トーストだけといった主食のみ等、単品の朝食だった場合、せっかく朝食をとって脳も働きはとっていない場合と変わらない、という研究結果もあります。ぜひ主食・主菜・副菜をそろえるようにして下さい。

#### Check 2 食事の時間は三食決まっていますか？

朝・昼・夜の三食は、ほぼ決まった時間にとっていますか？食事の時間を一定にすることは、毎日の生活リズムを規則正しくすることにつながります。規則正しい生活は、健康な心とからだを作るためにとても大切なことです。

#### Check 3 よく噛んで食べていますか？

よく噛んで食事をとっていますか？噛むことを意識させることも大事ですが、噛みごたえのある食事を用意することも必要です。野菜や豆類などを使った料理は、比較的小児には不評ですが、噛みごたえのあるものです。積極的に取り入れて下さい。

#### Check 4 好き嫌いをなく食べていますか？

給食の時間の様子を見ていると、嫌いなものには全く手をつけない場面も見られます。色々な食材を体験することは単に栄養摂取の目的だけでなく、味覚の発達のためにも大切なことです。子供のころは苦手な食材があったとしても、色々な食体験をすることで、将来何でも食べられることにつながります。

#### Check 5 野菜を毎日食べていますか？

特に色の濃い野菜(緑黄色野菜)をしっかり摂りましょう！緑黄色野菜にはカロテンなどのビタミン類が多く含まれています。

#### Check 6 海藻やきのこを食べていますか？

給食でも残菜が目立つ、ひじきやめかぶなどの海藻類、椎茸やしめじなどのきのこ類。これらは現代人に不足しがちな食物繊維の大切な給源です。給食だけではなかなか必要量を満たすことが難しい食材でもあります。ご家庭でもぜひひとり入れて下さい。

#### Check 7 乳製品を毎日食べていますか？

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品は、成長期のお子さんの重要なカルシウム源です。また、乳製品のカルシウムは身体に吸収されやすいということもポイント。糖分ばかりの清涼飲料水より牛乳を、塩分脂肪分ばかりのスナック菓子よりチーズやヨーグルトを、おやつや夜食に選んでみてはいかがでしょうか。

#### Check 8 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。これは、たんぱく質や脂肪の摂り過ぎにつながり、生活習慣病をひきおこすことにもなりかねません。炭水化物の給源である主食をしっかり取るようにしましょう。また、パンよりご飯がおススメです。ご飯を中心に、魚や大豆製品、豆類、旬の野菜や果物をとり入れ、そこに適度な肉や油脂が加わる、日本型食生活を実践してみませんか。

#### Check 9 就寝時間直前に食事をしていませんか？

一日の最後の食事は、寝る2時間以上前には済ませたほうが良いようです。食べたものがしっかり消化されるには約2時間かかります。未消化の状態で眠ってしまうと、翌朝に胃がもたれたりして、朝食が摂れない原因にもなります。

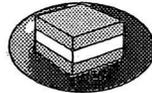
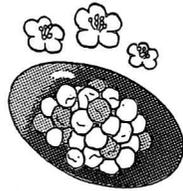
#### Check 10 適正量を食べていますか？

食事の適正量を知るには、自分の体重、特に適性体重を知ることが必要です。現在の体重が、適性体重より多ければ量を減らし、少なければ増やすといったコントロールを。また、量だけにとどまらず、偏った食事にならないように気をつけて下さい。

#### Check 11 家族そろって楽しく食事をしていますか？

共食のすすめ！栄養のバランスや食事の内容、時間、食べ方などについて、Check10までに取り上げてきましたが、忘れてはならないのが「食べる時の環境」です。栄養バランス的には整った食事でも、一人さみしく食べるのでは、消化吸収もよくありません。なにより「心の栄養」が満たされなくなってしまいます。さらには、好き勝手な食べ方が身についてしまい、健康を害してしまうことも…。

ライフスタイルが多様化し、家族の食事時間をそろえることはなかなか難しいかもしれませんが、極力お子さんと一緒に食卓を囲むようにして下さい。そしてお子さんの食べ方に注意を払ってあげて下さい。食事は楽しく、でも楽しめるべきことはしっかり！をお願いします。



## 外食のマナー3択クイズ

外食のマナーについてのクイズです。3つの絵から正しいものを選び、○で囲みましょう。

**Q1 食事の時、ナプキンの置き方で正しいのは？**

①そのまま広げてひざに置く。  
②二つ折りにしてひざに置く。  
③三角に折ってひざに置く。

**Q2 にぎりすしのしょうゆのつけ方で間違えているのは？**

①すしを横にたおしてはして持ち、すし種の先に少しつける。  
②すしを横にたおして手で持ち、すし種の先に少しつける。  
③すしをそのままはして持ち、ごはん全体につける。

**Q3 バイクン料理で正しい食べ方は？**

①何回かに分けて食べられる分だけ盛る。  
②お皿に山盛りにし、食べられなかったら残す。  
③歩きながら食べる。

**Q4 外国の料理で正しい食べ方は？**

①韓国料理のピビンバは、よくかき混ぜて食べる。  
②中華料理のめんは、すすって食べる。  
③イタリア料理のパスタは、できるだけお皿に盛りつけて食べる。

**Q5 こぼれ茶の飲み方で間違えているのは？**

①スプーンはカップの向こう側に置く。  
②カップは両手で持って飲む。  
③カップは片手で持って飲む。

**こたえ** Q1. ②(口や指をふくときは二つ折りの内側を使います。) Q2. ③(ごはんが崩れてしまいます。) Q3. ①(お皿に取った物を残すのはマナー違反です。) Q4. ①(中華料理のめんは、すすらないで食べます。パスタはひと口分をフォークに巻きつけて、姿勢を正しくして食べます。) Q5. ②(ソーサーは置いたままカップの持ち手を右手で持って、左手はそえます。)