

これからも健康な食生活を送ろう！

卒業・進級の時期です。
中学生の3年間は、一生の健康の土台を作るとても大切な時期です。
中学卒業後もまだまだ、身体の成長は続きます。

健康な身体を作るには、努力が必要です。

- 栄養 好き嫌いしないでバランスの良い食事を取りましょう。
- 運動 運動の習慣をもち、体を動かしましょう。
- 休養 ぐっすり眠って体を休めましょう。

栄養・運動・休養 の3つのバランスがとれると健康になれます。
自分や家族が健康になるためには、どうしたら良いのかを考えられる人になってください。
健康になるための努力は一生続くのです。



○ 食育で小中学校9年間通して学ぶこと（宮っこ食べっこ元気っコプラン）

小中学校で学んだことは身に付いているでしょうか。自分自身を振り返ってみましょう。

- 1. 規則正しい食習慣を築きます。
 - ☐ 朝食を毎日食べます。
 - ☐ 3食食べることの大切さを理解します。
- 2. バランスの良い食事をします。
 - ☐ 好き嫌いをしないで食べます。
 - ☐ 栄養バランスを考えて食べます。
- 3. 適切な食品を選択できます。
 - ☐ 日常食べている食品や料理を知っています。
 - ☐ 「お弁当の日」では食品の品質や安全性を考えて食材を選びます。
- 4. 感謝の気持ちを持つことができます。
 - ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」を言います。
 - ☐ 残さず食べます。
- 5. 食事マナーを身に付け楽しく食事をすることができます。
 - ☐ 正しくおはしを使います。
 - ☐ 楽しく食事ができます。
- 6. 食文化について理解します。
 - ☐ 給食に出る行事食や郷土料理を知っています。
 - ☐ 地域でとれる農産物を知っています。

○ 学んだことを生かし、これからも健康な食生活を送ろう。

① 3度の食事は必ず食べましょう。 朝食を食べないと集中力が不足して活動に身が入りません。	② 毎日牛乳を飲みましょう。 給食がなくなると牛乳を飲む機会が減ってしまいます。カルシウムを摂取するためにも積極的に牛乳を飲みましょう。	③ 積極的に野菜を食べましょう。 野菜には、体に必要な栄養素がたくさん含まれています。1日350gの野菜を摂りましょう。	④ 塩分は控えめにしましょう。 1日に男性8g未満、女性7g未満におさえましょう。 うす味を心がけましょう！	⑤表示を見て選びましょう。 商品を選ぶ際は、表示をよく見て安全なものを選びましょう。
⑥ 食事のあいさつをきちんとしましょう。 感謝の気持ちを忘れずに、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。	⑦ ふさわしい会話を心がけましょう。 周囲が不快な思いをしないように食事をしましょう。	⑧ 正しい姿勢、正しいおはしの使い方食べましょう。 食事中は正しい姿勢・正しいおはしの使い方食べましょう。	⑨ 郷土の味を受け継ぎましょう。 地域の食材を積極的に料理に使いましょう。	参照： 「小学校入学時と中学校卒業期における指導資料」 宇都宮市教育委員会

春休みに 朝食を自分でつくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。



ざいりょう（4人分）

- ・米…3合
- ・たけのこ（ゆがいたもの）…小さいもの1/2こ（山菜がなければふやす）
- ・山菜…あれば適量
- ・うすあげ…1/2枚
- ・にんじん…1/3本（なくてもOK）
- ・しょうゆ…大さじ3
- ・みりん…大さじ1
- ・酒…大さじ2
- ・だしこんぶ…5cm

たけのこごはん

春の新せんなたけのこは、やっぱり和食で食べたいもの。ワラビなどの山菜もいっしょにたけば春らしいいっぱいです！

- ①たけのこ、山菜を適当な大きさに切る。
- ②うすあげ、にんじんを細く切る。
- ③米を15分ほど水につけてから、①②と調味料を入れて、水加減をする。
- ④一番上にだしこんぶをのせる。
- ⑤これでたけばできあがり！

