



令和3年度
宇都宮市立
横川西小学校
～保護者の方へ～

雨が降る日も増え、夏の太陽が待ち遠しいですね。日本では近年、栄養バランスが悪くなり、不規則な食事・肥満や生活習慣病の増加など、『食』をめぐるたくさんの問題が起きています。そのため、多くの人が正しい知識と理解を得られるように、毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」となりました。「食に関する知識」や「食を選択する力」を身に付け、健康な食生活ができるよう、この機会にご家庭で指導していただけますようお願いいたします。

～身体測定・内科検診より～

子どもたちは日々成長し、どんどん体が大きくなっていきます。その体をつくるのは『食べ物』です。成長期の小・中学生の食事は、生涯の基盤となるので特に大切です。

食事・運動・休養の基本的習慣がお子さんの体に合っているかどうか、一つの目安になるのが「成長曲線」です。個人差があるので伸び率は皆同じではありませんが、大きく曲線がずれてしまった場合は生活習慣のうち、特に「食習慣」を見直していただきたいと思います。

お子さんの体重が標準体重より少なすぎる場合



風邪をひきやすくなる、ホルモンバランスが悪くなる、貧血・骨粗しょう症のリスクが上がる、筋肉がなくなるなど、健康によくありません。

お子さんの体重を標準体重に近づけるには・・・

①三度の食事をきちんととる

主食・主菜・副菜とバランスの整った食事を朝・昼・夕の三度、きちんと食べましょう。

②主食をしっかり食べる

エネルギー源である主食をしっかり食べないと体力も気力も出ません。丼物やスパゲティーなど、主食と主菜が一緒になっている料理は、給食でもよく食べているのでおすすめです！



③おやつは補食のつもりで

食事で食べきれないものを補うおやつを。消化が良くエネルギーが高いカステラやバナナなどがおすすめです。



お子さんの体重が標準体重より多すぎる場合



高コレステロール血症、脂肪肝、高血圧、糖尿病などの生活習慣病が合併したり、成人肥満へ移行してしまったりと健康によくありません。

お子さんの体重を標準体重に近づけるには・・・



①朝食をきちんととる

簡単でも主食・主菜・副菜をそろえましょう。

②野菜をたくさん食べる

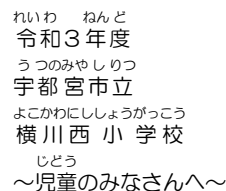
特に体重オーバーぎみの人は食事をする時に「野菜」から食べると良いです。
野菜は生野菜も加熱野菜も多めに食べて、他の食品の食べ過ぎを防ぎましょう。

③よく噛んで食べる

よく噛まずに早食いをする、満腹中枢が上手に働かずに食べ過ぎてしまいます。一口30回を目安によく噛んで食べましょう。

④おやつ・間食は量を決めて、夕食の後は食べない

お菓子はおなかが減った時に手軽に食べることができます。しかし、カロリー・脂肪・塩分の取り過ぎになりやすいため、食べる量をきちんと決めましょう。食べる時間にも注意です！食事のすぐ前は避け、寝る前も食べないようにしましょう。



しょく
食のマナーふいかえり、おつかれさまでした！

におい
にがて
が苦手

色が
にがて
苦手

食感
にがて
が苦手

味が
にがて
苦手

いやな
けい
経験

ゆっくり時間を
かけて取り組ん
でみましょう