



令和5年度
宇都宮市立
横川西小学校

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方が問題が起きています。そのため、多くの方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」としています。「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れば幸いです。

～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。

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。

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、食べやすいのでおすすめです！



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は、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。



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。

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と、満腹中枢が上手に働かず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。

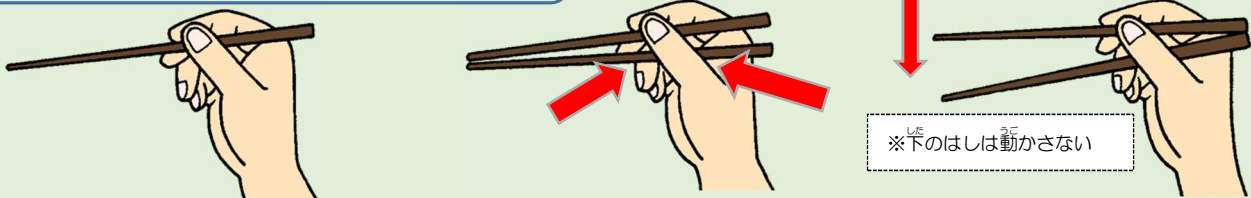
④ おやつ・間食は量を決めて、夕食の後は食べない

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。

食のマナーを確認しましょう

マナーのふりかえりでは、たくさんチェックする項目がありますね。○の数は、×の数よりも多くなるでしょうか？すべての項目に○をつけられるように、自分の食のマナーについて振り返りましょう。

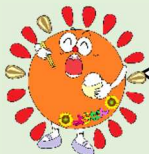
おはしの正しい持ち方をかくにんしよう！



① 正しいえんぴつの持ち方で
はしを1本持つ

② もう1本のはしを親指の付
け根と薬指の先ではさむ

③ 上のはしだけを
うごかす。



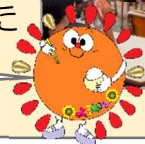
おはしが正しく使えると、「料理をおいしく食べることができる。」「日常のおはしを使うことで、手先が器用になる。」「食べ方が美しく、まわりによい印象を持ってもらえる。」などよいことがたくさんおきます。今は正しく使えない人も、中学校を卒業するまでに正しく使えるようになりましょう。

給食委員が教室を訪問しておはしの持ち方指導をしました。

6月5・7・8・9日にかけて、給食委員が各クラスでおはしの持ち方の説明をし、子どもたちのおはしの持ち方をチェックしたり指導したりしました。5月からコロナウイルスが5類に分類され、久しぶりに委員会児童が教室を訪問できました。最初は緊張していた給食委員たちも、回数をこなすことで余裕をもって丁寧な説明ができるようになっていました。指導された子どもたちも、集中しておはしの持ち方を確認できたようです。

先週はおはしの持ち方チェックも行いました。2回目のチェックまで、継続して正しいおはしの持ち方に取り組んでもらいたいと思います。

リクエスト券！要チェック！



おはし名人献立を出しました！

食育月間では、おはしの使い方を学ぶ「おはし名人献立」を出しました。給食の料理を、おはしを使って「つかむ」「まぜる」「切る」「くるむ」という献立です。毎日教室に栄養士からのチャレンジプリントが配られ、そのプリントを見ながら子どもたちは熱心におはしを使っていました。金曜日の「くるむ」献立では、ごはんをのりでくるむというレベルが高い使い方でしたが、みなさん上手にできていました。

