



# 食育だより6月号

令和4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っております。

### 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。

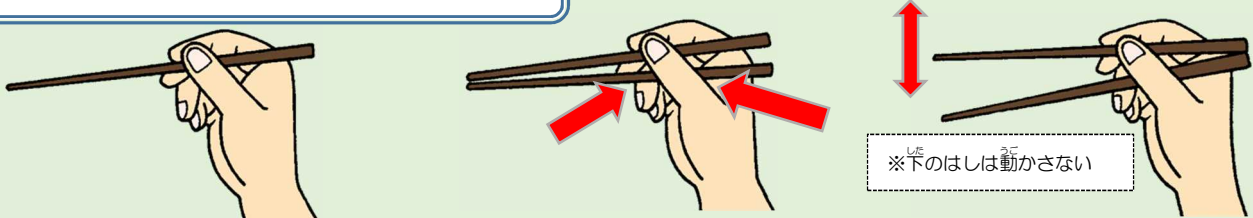
#### ④おやつ・間食は量を決めて、夕食の後は食べない

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！食後のすぐ前は避け、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<sup>もちかた</sup>の持ち方で はし<sup>ほんも</sup>を1本持つ
- ② もう1本のはし<sup>おやゆび</sup>を親指の付け根と薬指<sup>さき</sup>の先ではさむ
- ③ 上のはし<sup>うえ</sup>だけをうごかす。

おはしが正しく使えと、「料理をおいしく食べることができる。」「日常<sup>にちじょうてき</sup>に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。



## おはしの持ち方チェックを行いました！

リクエスト券！要チェック！



6月の食育月間に合わせ、各クラスでおはしの持ち方チェックを行いました。チェックは6月と11月に行う予定です。1回目よりも2回目にクラスで正しくおはしを持てる子が増えたクラスと、正しくおはしを持てる子が一番多いクラスには、給食リクエスト券を贈呈する予定です。この機会に、正しいおはしの持ち方を確認し、さらに持てるように頑張りましょう！

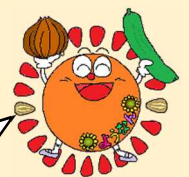
## どうして苦手なのかな？苦手の理由を知ろう！

みなさん苦手なものはありますか？毎日の食事で、おうちの人や先生に苦手なものを食べるように言われると思います。ゆかり先生もみなさんに苦手なものを食べるように言っていますが、実は子どもの時は「玉ねぎ」が嫌いでした。だんだんと大人になるにつれて食べられるようになったのです。

味や食感などが苦手な場合は無理に食べなくても、経験をつんだり、大人になったりすると食べられるようになることもあります。いやな体験があって苦手になった場合は、楽しい経験を通して好きな食べ物に代わる場合もありますよ！



ゆっくり時間をかけて取り組んでいきましょう！



### こんな方法でチャレンジ！

- 好きな食べ物と一緒に食べてみる
- 家族と一緒に競争しながら食べる
- おいしいと思うようにする

