

かめかめハー

※食育だより※

令和6年 3月・春休み号・
ふじみ野市学校給食センター



日ごとにふくらみ始める草木の芽に「春」の足音を感じます。

この1年間、「食育だより かめかめハー」をご覧いただき、ありがとうございました。

「健康はバランスのとれた食生活から」をモットーに、「食事の重要性」や「健康」、「生活習慣」についてお知らせしてきましたが、日々の生活に役立っていただけましたでしょうか？

子供たちもこの1年間で心も体も大きく成長しました。3月は、卒業、進級に向けての準備の月でもあります。やり残したことがないように新年度を迎えてほしいものです。

「人間の体は食べ物のもとになって作られている」「私たち人間は、動植物の命をいただいて自分の命をつないでいる」・・・これらは「食」の基本で、決して忘れてはならないことですが、意識して毎日の食生活を送ることができたでしょうか。

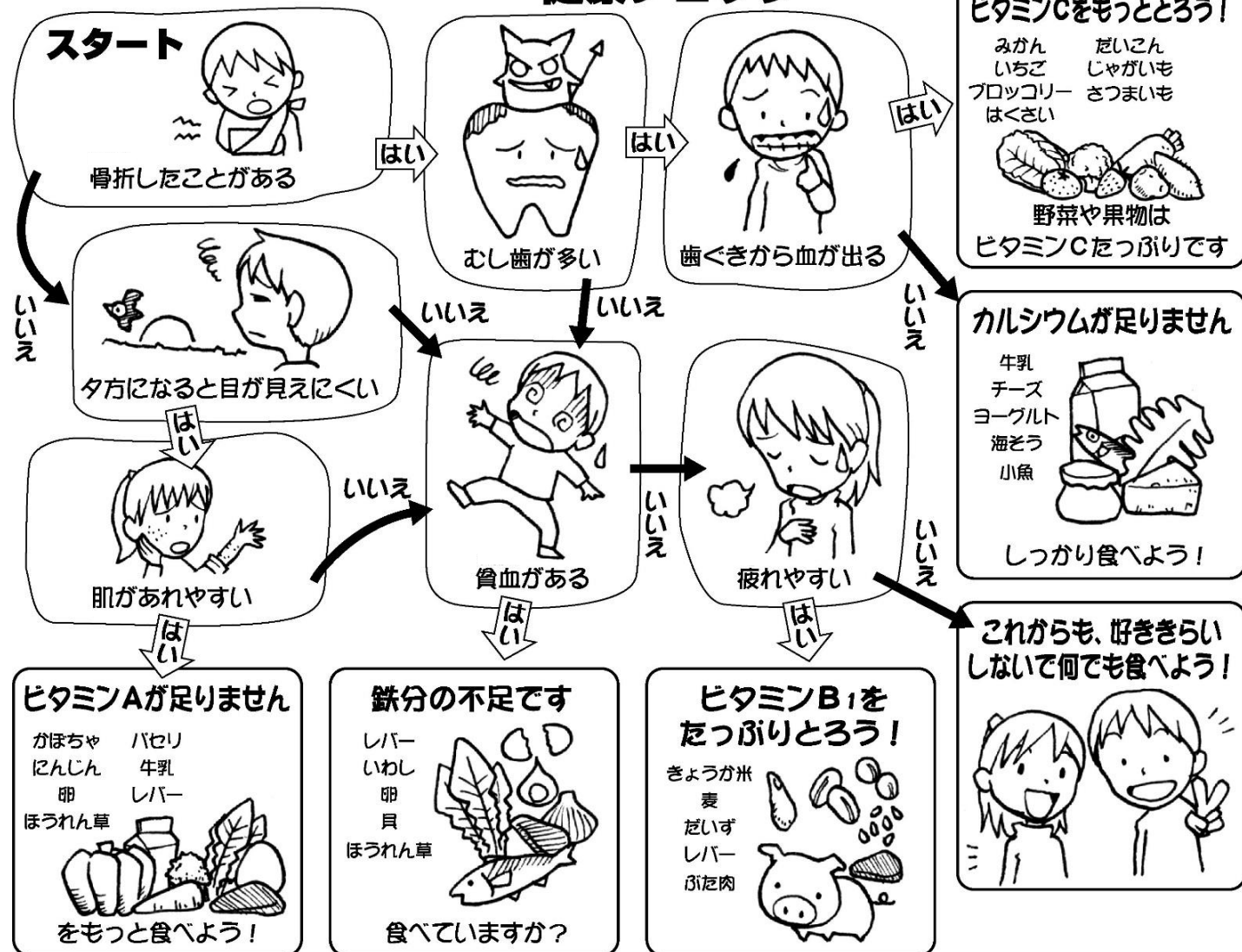
ご家族の方も含め、自分なりにこの1年間の食習慣についても振り返ってみてください。



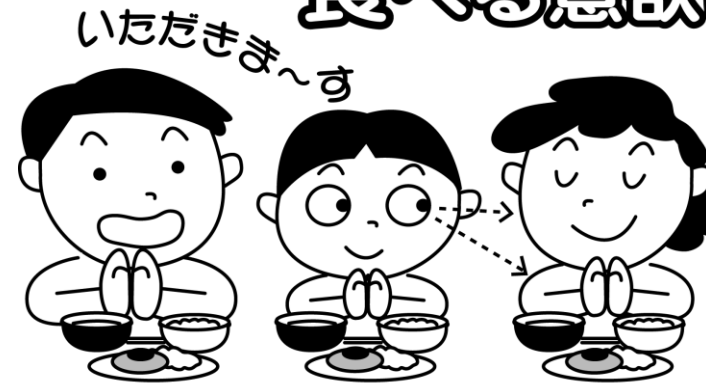
健康を考えて食事をすることができましたか？

「健康チェック」をして、自分の食生活をふり返ってみましょう。健康で過ごすために、毎日よい食生活を送れるように心がけましょう。

健康チェック



食べる意欲は生きる意欲



食べることは、身体を成長させ、健康を保つ大切な働きがあります。また、心も豊かにしてくれます。子供は、常に、大人と同じことができるようになりたいという欲求があります。行動に移すことで、意欲のある子供になります。

毎日、3回の食事は、大人と同じことができる自己表現の機会です。

ぜひ、家族みんなで、食事をする機会を増やし、楽しく団らんしましょう。

健康づくりのための上手な食べ方

①しっかり、朝食

②厳守! 腹八分目

③からだのリズムにあわせて!

④よくかんで楽しくゆっくりと

腹八分目
まとめ食いの習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけて胃腸病の原因にもなりますので、食事は腹八分目にとどめることが健康のための条件です。

よくかんでゆっくり
食べることは、消化をよくする食べ方の条件であることはだれもが知っています。見逃してはいけないことは、楽しく食べることです。楽しい食卓は、食べ物の消化をよくし、ストレスの解消にも効果があります。

リズムにあわせて!
最近は朝食抜きの人が多く見られます。朝食をきちんととることは、1日を快適に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の能率もよくなります。朝食は、1日の活動のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかりととりましょう。

よくかんで楽しくゆっくりと
人のからだは朝太陽がのぼると活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムがつくられています。食事を朝、昼、夕と規則正しくとるということは、健康づくりのうえで、この生体リズムとのかかわり合いからも大変重要なことです。

子供時代の食習慣が将来の健康を左右します。

「食事は病気を作ることも病気を治すこともできる」。これは病院に勤務する管理栄養士から聞いた言葉です。管理栄養士は、入院している患者に対し、食事を通して治療をサポートする食事管理のエキスパートです。人の命と毎日向き合っている者から出た言葉には重みがあります。さて、昨年6月に国から「経済財政運営と改革の基本方針2023（骨太の方針2023）」が示されました。その中の「質の高い公教育の再生等」の項目に、「学校において栄養教諭を中核とした食育を推進する」という一文が明記されました。健康教育を推進し、食の自己管理能力を義務教育の9年間で身に付けさせたいという国の願いです。学校給食は将来の子供たちの健康を守る予防医療としての役目も担っています。来年度もふじみ野市の子供たちが生涯にわたり健康で過ごすための手立てを給食・授業を通して伝えていきたいと考えています。