

# 食育だより

平成22年10月19日  
鹿嶋市立三笠小学校

毎月19日は食育の日

10月も半ばとなり、涼しい日も増えてきました。昼間は暖かくなっても、夜は冷え込み、朝晩の気温の差が激しい時期です。風邪をひかないように気をつけましょう。

## 好ききらいなく、なんでも食べよう

健康な体を作るためには、栄養バランスのよい食事が欠かせません。しかし、頭ではわかっていても、なかなか実践はできないのが現状です。

下の3つの食べ方を見てみましょう。

## あなたは、どの食べ方ですか？

### 腹で食べる



腹で食べるというのは、どんなものでもいいから、お腹いっぱいになればいいという食べ方です。腹で食べてもエネルギーはとれますが、たんぱく質、ビタミン、ミネラルといった大切な栄養素は欠乏し、栄養欠陥におちいります。

### 口で食べる



口で食べるというのは、おいしいものを、栄養や健康のことなどを無視して、し好だけで食べることです。栄養の偏りから病気になることもあります。

児童の中にも時々、おいしいものしか食べたくないという、口で食べている人がいます。

### 頭で食べる



頭で食べるというのは、栄養の正しい知識をもとにして、バランスよく、おいしく潤いのある、考えられた食生活を送るということです。

食事の時に頭を使う習慣も身につけたいですね。

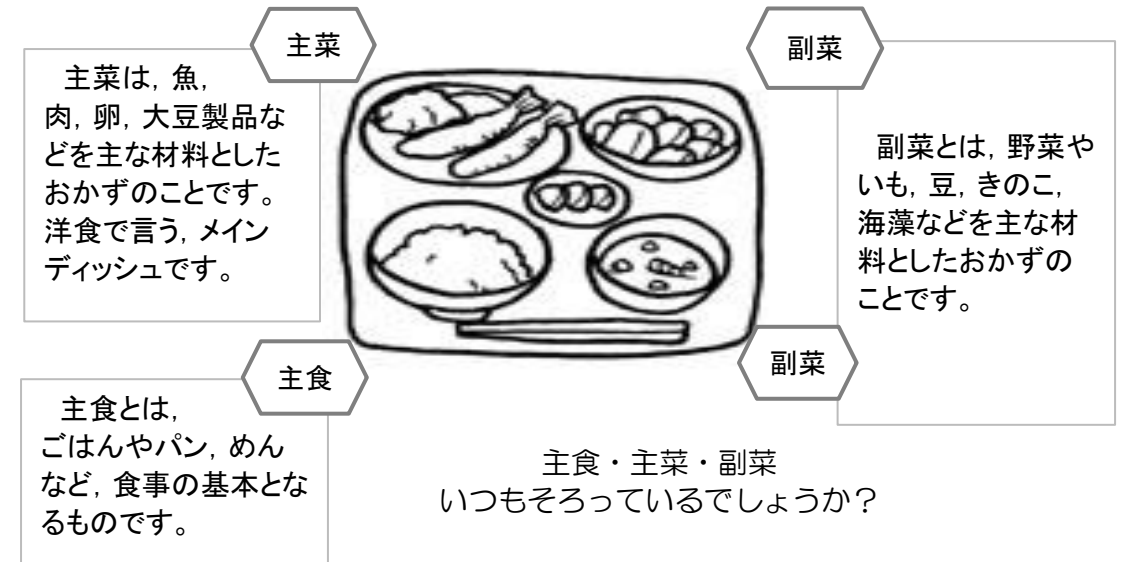
今の食生活と、上の3つの食べ方を比べてみましょう。食事は、ただ食べるのではなく、内容が問題です。子どもの一生の健康を考えると、栄養の正しい知識をもとにして頭で食べることの重要性を、教えたいですね。

## 食育の様子 9月

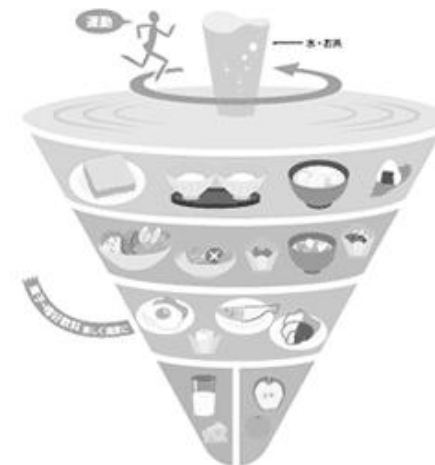
学校で行った食に関する指導の様子をお知らせします。

### 給食の時間 6年生 「主食・主菜・副菜」

6年生は、主食・主菜・副菜についてと、食事バランスガイドについての学習をしました。



## 食事バランスガイド



上の段にある物ほど、たくさん食べなくてはならないもの。下に行くにつれ、食べる量が減っていきます。

主食が一番上なので、一番多く食べなくてはなりません。そして、主食の次に食べなくてはならないのは、主菜ではなく副菜なんです。

みなさんは、主菜と副菜、どちらを多く食べていますか？

