

8. 食生活

朝食はきちんと食べていますか？

朝食を欠食する子どもが増えているようです。きちんと毎日朝食を食べる子どもほどテストの得点が高いという調査結果も公表されています。また子どもは親の台所に立つ姿を見ること、手づくりの料理を味わうこと、家族団らんで食卓を囲むことで、食への感謝の心が生まれてきます。

「孤食」が社会問題となり、家族とのコミュニケーションも薄れつつあります。ぜひ生活習慣の形成時期である今、家族でよりよい方法話し合ってみてください。



脳の働きにはどのような食事がよいかわかりますか？

主食は米がよい

米に含まれるフォスファチジルコリン→記憶力がアップ

魚料理 (DHA) + 緑黄色野菜 (β-カロテン) が効果的
記憶力を高める働きがあるが酸化しやすい。

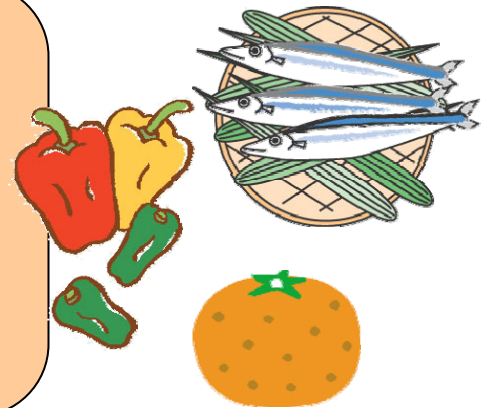
緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンがそれを防ぐ。

勉強に疲れたらみかんがおすすめ

みかんに含まれるクエン酸は疲れを癒す・筋肉をほぐす効果も

睡魔との戦いにはノンシュガーのガム

噛むことは脳に刺激が加わって眠気を覚ます。



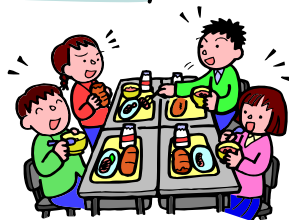
コンビニの上手な利用法を知っていますか？

思いがけず帰宅が遅くなった時、コンビニを利用することがありませんか？そんな時、ちょっとしたポイントを押さえて食品を選ぶことを心得てください。

栄養バランスに注意・・・弁当などいろいろな「おかず」が入っているものでも6の基礎食品群に当てはめてみると、野菜など必要な食品が不足していたり、脂質が多かったりすることがあります。なるべく、過不足のないものを選ぶようにするかそのほかの食事を調整しましょう。

成分表示をチェック・・・一見して、色鮮やか過ぎるもの、味が濃そう、脂っぽい等をチェックし、成分表でエネルギー量や脂質・塩分量・食品添加物を見ます。ほかのものとは比べ、多すぎるものはとらないようにしましょう。

学校給食のねらいを知っていますか？



- 食事の重要性や食事の喜び・楽しさを学びます。
- 生涯、心身ともに健康な生活が送れるように望ましい食事の仕方を学び、自己管理ができる力を身につけます。
- 食物の品質や安全性等について自ら判断できる力を身につけます。
- 食べ物や生産等に関わった人への感謝の気持ちを身につけます。
- 食事を通して、マナーや人間関係形成能力を身につけます。
- 地域の生産や食文化などを理解し、尊重する心を身につけます。