食育だより～第4号～

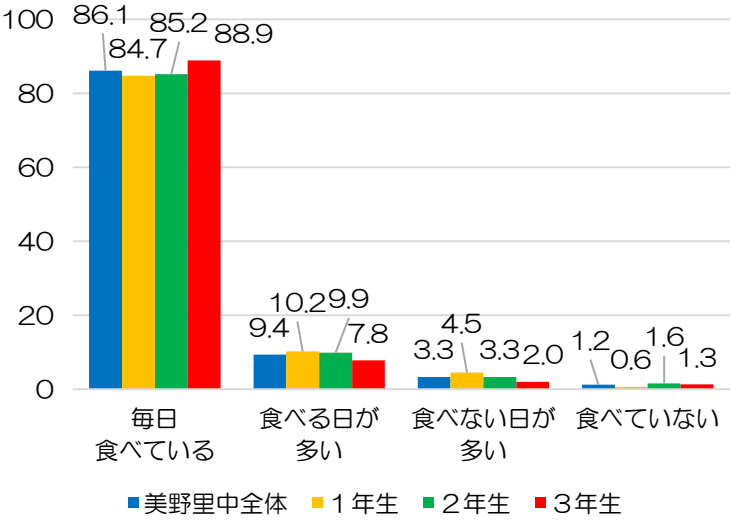
毎月１９日は「食育の日」
令和５年６月１９日（月）発行

梅雨入りをし、じめっと蒸し暑い日があったり、夕方になると冷え込んだりと、疲れやすい、体調を崩しやすい毎日が続いています。みなさん、元気に過ごしていますか？

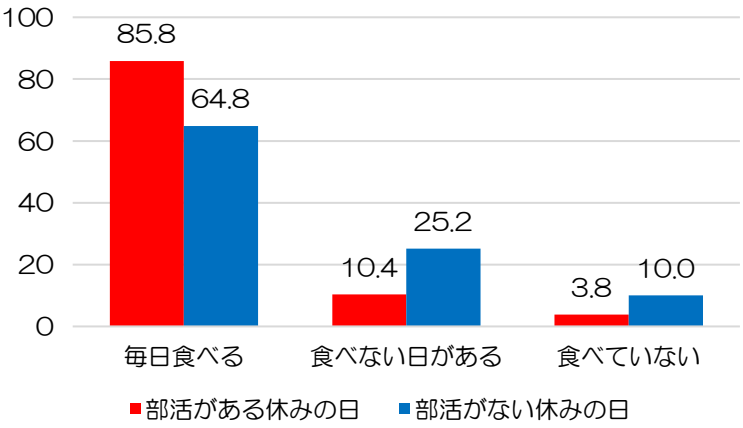
先日各クラスで、朝食や給食に関する内容のアンケート調査を行いました。結果を見ながら、よりよい食生活について考えていきましょう。

美野里中学校の朝食摂取率は？

学校がある日の朝食摂取率（%）



休みの日の朝食摂取率（%）



５月の終わりに調査した朝食摂取率は、86.1％でした。昨年度２月に調査した時には、89.9％だったので、3.8％低下してしまっています。また、休みの日となると、起床時刻が遅くなり、「**起きた時にはお昼**」の人も多いのか、朝食摂取率がぐんと下がってしまっています。

規則正しく生活して、毎日朝食を食べましょう！

朝ごはんって食べた方がよいの？

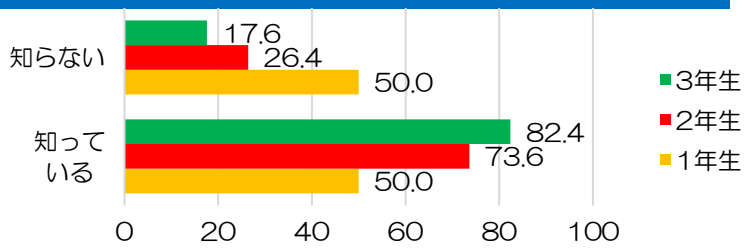
朝ごはんには、**脳・体・おなか**を目覚めさせる効果があります。朝ごはんを食べずに１日をスタートさせると、体温もうまく上昇せず、体が活動的になる時間帯が午後にずれ込んでしまいます。すると、本来眠りたい時間でも体が休まる準備が整わず、**眠くない！→寝る時間が遅くなる→朝起きる時間が遅くなる→朝ごはんを食べる時間がなくなる・・・**と負のサイクルができあがってしまいます。よい生活リズムで過ごしていくために、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

そして、朝ごはんでしっかりとエネルギーや栄養素をとっていくことは、生きていくために必要であるとともに、成長期のみなさんにとってはより大切なことです。

毎月給食には「美味しお day」が設けられています

塩分のとり過ぎが一因である生活習慣病による死亡率の低下を目的に、茨城県では毎月 20 日が、「美味しお day～減塩の日～」に制定されています。

給食でも「美味しおメニュー」を提供していますので、ぜひ知っておいてください！



６月は食育月間！

毎月１９日は「食育の日」ですが、６月は「食育月間」です。

「勉強や運動をするにも、体や心を成長させるためにも、「**食べること**」**が大切**だし、ただ食べるだけではなく、正しい知識のもと、バランスよく、自分自身にとって必要な食事をとっていくことが大切である。」ということを、第２号の食育だよりで確認をしました。「食べること」を大切に、毎日を過ごせていますか？

茨城県は、「お・い・し・い・な」のスローガンのもと、食育を推進しています。

お　おはよう、ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べるには、早寝早起きが必要になるため、生活習慣改善の大きなカギとなります。**朝ごはん**を食べることや**1日3食規則正しく**食べることで、生活リズムを整えましょう。

い　いただきます、ごちそうさまをいいましょう

命をもらった動植物、食に関わる方々や料理をしてくれる方々の活動があって、私たちは食べ物をいただいています。食べ物を大事にする気持ちや作ってくれてありがとうの気持ちを表しましょう。

し　しっかり野菜を食べましょう

不足しがちな野菜をしっかり食べましょう。毎日の食事に**あと1品の野菜のおかず**を足すと、栄養バランスが整います。

い　いばらきの食べ物を味わいましょう

地域の日常生活や伝統行事などに根ざした食材や料理、食文化は、私たちの誇りです。いばらきの豊かな食を味わう機会を大切にし、食に関する技術や文化を学びましょう。

な　なかよくみんなで食事を楽しみましょう

家族や友人と一緒に食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。一人で食べる食事よりもおいしく感じ、心が豊かになっていきます。

私たちが生きていく上で「食べる」ということは、切っても切り離すことはできません。そのため、生活の中に「食育」が密接に関わっています。何をどのくらい食べるか、いつ誰と食べるか、どうやって食事を準備するかなど、考えてほしいことはたくさんあります。ただ何気なく「食べる」という営みを行うのではなく、自分のためになる選択はどれか、よく考える習慣を付けていきましょう。

また、**料理をしてみる･手伝う**、手作りを多く取り入れ**薄味を心がける**、**家族で食卓を囲む**機会を増やすなどを意識できると、食べることの楽しさが増え、健康な心と体が育まれていきます。毎日の食生活が積み重なって体が作られていくので、「今元気だから適当な食生活でいいや。」なんてことはありません。元気でなくなってからでは遅いのです。積み上げてきた習慣を変えるには、大きな労力を伴います。今から、将来の自分のためになる、よい習慣を身に付けていきたいですね。

６月の食育月間を、そのきっかけにしてみてください！