



令和3年10月
郡山市立
富田東小学校

生活習慣病を予防しよう

生活習慣病は日頃の悪い生活習慣が積み重なって起こります。昔は「成人病」といわれ、大人に多い病気とされていましたが、最近では子どもが発症するケースも増えています。生活習慣病には心臓病や脳卒中、高血圧症、がん、糖尿病などがあります。またむし歯や歯周病といった歯の病気も、歯みがきをしなかったり、食べ方に問題があったりするなど生活習慣が原因で起こります。子どもの頃からしっかり気をつけて生活していくことが大切です。



大切ですよ朝ごはん!



一日のスタートは朝ごはんから。これまでの食育の取組で、朝ごはんをまったく食べない子どもの割合は20年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!



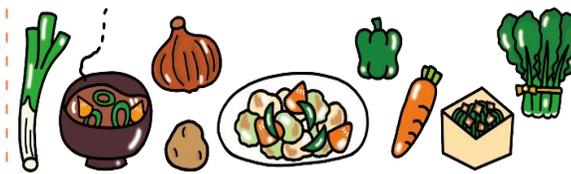
脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝食は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食事がよい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

食生活のチェック!



- 朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?
- いろいろな食品を好き嫌いなく食べていますか?
- 肉だけでなく魚もしっかり食べていますか?
- しょうゆ、ソース、塩など、調味料を使いすぎていませんか?
- 甘いものを取りすぎていませんか?
- 食後の歯みがきはしっかりしていますか?

運動のチェック!



- 学校で元気に体を動かしていますか?
- 休みの日もしっかり体を動かしていますか?
- テレビやパソコン、ゲームの時間は決めていますか?

休養のチェック!



- 早寝、早起きを心がけていますか?
- 睡眠時間は十分にとれていますか?
- つらいことやいやなことがあったとき、話を聞いてもらえる人がいますか?



「朝食について見直そう週間運動」にともない11/16(火)~22(月)に「朝食調べ」を実施する予定です。

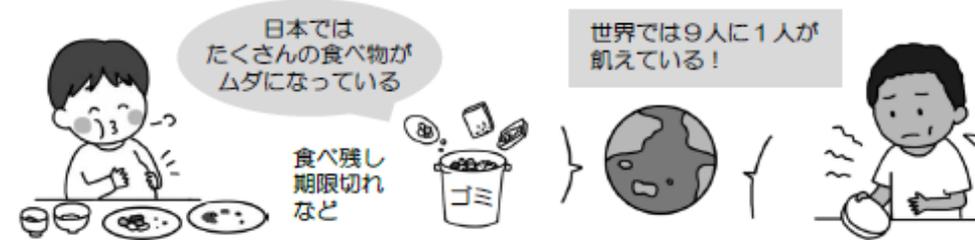
食料のことに考えてみましょう



10月16日は、「世界食料デー」です。

世界中の食料問題について考え、その問題の解決に向けて行動しようと、国連が定めた日です。日本では、世界食料デーがある10月を「世界食料デー月間」として、一人ひとりが食料について考える機会を設けています。

さて、現在の日本や世界では、どのような食料問題が存在しているのでしょうか。食べ物を十分に得ることが難しい人が多くいる問題もあれば、大量の食料を作って廃棄してしまっている問題もあります。どのような食料問題があるかを調べ、そのためにまずは自分ができることを考えてみましょう。



食品ロスとは？



「食品ロス」という言葉を聞いたことはありますか？「食品ロス」とは、食べられるのに、食べる人がおらず、捨ててしまわれる食べ物のことです。

日本はこの食品ロスが多いことが問題となっており、年間では約612万トン廃棄しています。これは、日本人1人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯分の食料を捨てていることになります。食品ロスを減らすために、私たちには何ができるのでしょうか？

〇皮つきベイクドポテト

〈材料〉4人分

- ・じゃがいも……中2個 (200g)
- ・バター……………12g
- ・塩・こしょう…少々
- ・青のり……………適量 (お好みで)

作り方

- ①じゃがいもは皮つきのままよく洗い、芽をとり、食べやすい大きさのくし形に切る。
- ③耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをして600Wで3分加熱する。
- ④フライパンにバターを入れ、中火で熱し、③のじゃがいもを入れ、焼き色がつくまで焼く。塩、こしょうで味をつけ、青のりを振る。

給食のとき



家で料理をするとき



外食をするとき

