

# 食育だより



3月号

飲もう！  
牛乳

鏡原学校給食センター  
【鏡原中学校＊小祿南小学校】  
那覇市鏡原町36番1号  
TEL/FAX:098-917-3492

今月の食に関する指導目標

## 1年間の食生活をふりかえろう

春の足音が聞こえ心はずむ3月は、学校では1年の締めくくりの月になります。この1年間の学校生活はどうでしたか。こんだて表の下の部分で1年間を振り返ってみましょう。

## どのタイプの食べ方ですか？

人間の食べ方には大きく4つあると言われています。みなさんは下のどれに当てはまりますか？

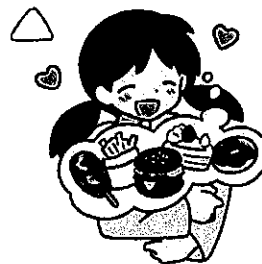
### 腹で食べる

「とりあえず、おなかがいっぱいになればよい」という食べ方。糖類、脂質、食塩などのとりすぎにつながりやすい。小腹がすくと、すぐにおやつを食べるため、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。



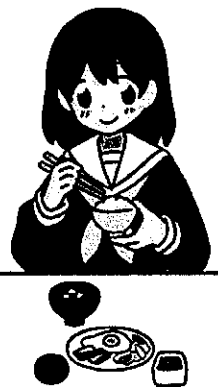
### 口で食べる

自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりのよいものが多くなり、かむ回数もおおのずと減る。健康に欠かせないビタミン・無機質(ミネラル)が不足しがちで、栄養のバランスも崩れがち。



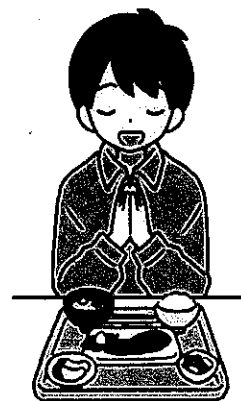
### 頭で食べる

栄養をバランスよくとり、健康を守ることの大切さを学校で学び、自分の生活に生かしている。主食・主菜・副菜をそろえ、いつも大体、決まった時間に食事をする。食べ物と健康の深いつながりをよく理解しているので、ふさわしい時間に自分に適切な量を食べられる。



### 心で食べる

食べ物は自然の恵みであること、そして食卓に上るまでにいろいろな人の力に支えられていることにも感謝して食べている。食べることについては教養を高め、心を豊かにしてくれるのでつねに興味や関心をもっている。マナーを守って、いつもさわやかに食べている。



中3のみなさんは、卒業後、多くの人が給食がなくなります。お昼をはじめ食事を自分で選ぶ機会が増えることで、しょう。頭を使って考え、そして心で食べる人でいてください。ご卒業おめでとうございます。

## 体の中の時計

わたしたちの体は1日の中で一定のリズムで体温や血圧などを変化させています。これらの働きは「体内時計」といわれます。睡眠もこれらの体のリズムに合わせてとられています。春休み中、テレビやゲームなどをして寝る時刻がふだんより遅くなったり、不規則になると、この睡眠のリズムが体のほかのリズムとずれ、体調がおかしくなり、学校が始まっても、もとに戻らずつらい思いをすることになります。春休み中も「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送り、元気に新学期を迎えましょう。