

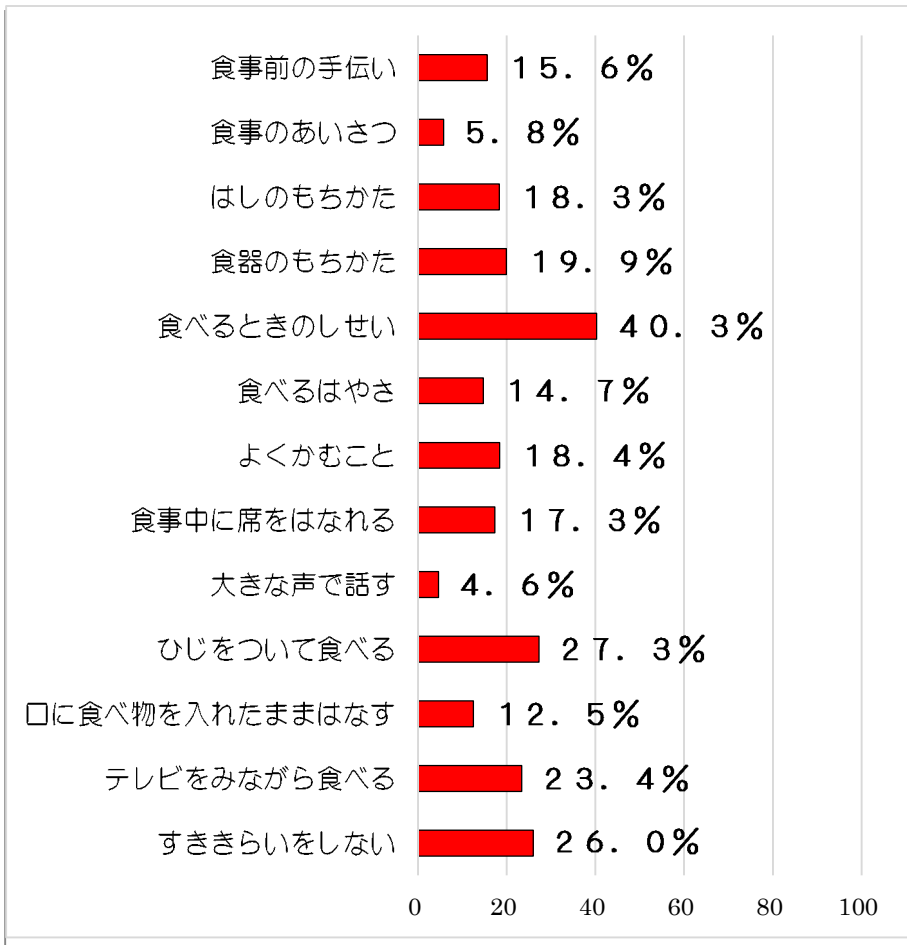


さわやかな風に若葉がそよそよとゆれています。気持ちの良い季節ですが、新年度の緊張感や連休による生活リズムの乱れなどから、体調を崩しやすくなる時季でもあります。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠で、毎日元気に過ごしましょう。

食べることに 대해 생각해よう



食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。成長期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に日頃の食生活について見直し、望ましい食習慣を身に付けましょう。



食育で育てたい『食べる力』

「食育」は、生きる上での基本であって、「知育」「徳育」「体育」の基礎となるもので、さまざまな経験や学習を通して、食に関する基本的な知識と、食を自ら選択できる力を身に付け、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てることで。

学校でも教育活動の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で、家庭でも意識して取り組んでいくことが大切です。家庭での「食」についても、ぜひこの機会に家族で話し合ってみましょう。

左のグラフは、昨年の6月に県内の小学5年生（栄養教諭・学校栄養職員在籍校）児童を対象に実施した食生活アンケートの結果です。調査結果から「食べるときの姿勢」「ひじをついて食べる」など姿勢に関する注意を多く受けていることが分かりました。

【食事のとき、家族に注意されることはなんですか？（複数回答可）】
R4年度6月県内小学5年生対象：食生活アンケート結果より

正しい姿勢でカッコ良く！

足をそろえて床につけ、机と体の間をこぶし1個分くらいあけます。食器を手にとって背筋をピンと伸ばしたカッコ良い姿勢で食べましょう！



背中を丸めたり、足を組んで食べると、胃が押されて消化不良の原因になります。

美しい食器の持ち方で好感度アップ！

茶わんや汁わんは、親指をふちにかかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。食べこぼしを防いで、見た目も美しく見えます。指をかけると行儀悪く見えるので気をつけましょう。



美しい箸の持ち方は、初めの1本の箸を鉛筆と同じように持ち、もう一本の箸を親指の付け根と薬指の先ではさむように持ちます。動かすのは上の箸だけです。

