

## 1年間の食生活をふり返ろう！

4月 …

… 3月

あと少しで令和5年度が終わります。教科学習が1年間のまとめに入っているのと同様に、食事についても振り返り、一人ひとりにとって「より良くなった」「これからも頑張りが必要」ということを見返してみましよう。そして、来年度に向けて、反省を生かしていく努力をしていってください。

給食が見返すきっかけになりますが、家や他の場所での食事も同様です。総合的な学習の時間や家庭科、保健体育などで学んだ内容も生かして、日々の食生活で実践していくことが本当の食育の実践です。

### ① 食事の前に、食卓(机)の整理と手洗いをきちんとしましたか？

**食事をのせる食卓(机)は、食事に不要なものを整理しておきましょう。**布巾などで水拭きし、きれいにすることも大切です。

手はいろいろなものに触れるので、体に悪さをする目に見えない細菌やウィルスがたくさんついています。手を洗わないで食事をすると、口などから体内に入って病気の原因になります。しっかり洗いましょう。また、食事の後も手を洗いましょう。

### ② 食べられる量を考えて盛り付け(準備)しましたか？

「食べられると思ったのに食べられない。」  
「あと一口なのに。」

そんなふうにお皿に残してしまうことはありませんか？  
まず、**食べる前に自分が食べられる量(日々の活動に見合った食事量)を考え、自分で調整することが大切です。**

### ③ よくかんで食べましたか？

よくかんで食べると、肥満の予防につながるとともに、歯並びをよくし、むし歯を防ぎます。よくかむことで、食べ物の消化も良くなり、脳の働きが活発になるので、**一口食べたらいかに30回くらいかむことがおすすめ**です。やわらかい食べ物だけでなく、食物せんいの多い、かみごたえのあるものも積極的に食べましょう。

### ④ 感謝の気持ちをもって「あいさつ」ができましたか？

私たちが何気なく毎日食べている食べ物は、もとは**すべて懸命に生きていたものです。**人間はそんな生物の大切な**「命」をいただいて生きています。**「いただきます」には、命への感謝の気持ちも込められています。また、手軽に身近な店で食材や食事を買える現代では忘れられがちですが、食事をいただくときは、その一皿にかけられた作り手の気持ちや苦勞を考えながら、「ごちそうさま」を言いましょう。

### ⑤ マナーを守って食べましたか？

お茶わんなどを置いたまま食べるなど、前かがみの姿勢で食事をとると、消化吸収が悪くなる場合があります。**背筋を伸ばし、姿勢をよくして**食べましょう。

汁物以外は、食器に口をつけ、かきこむように食べると早食いのもとになり、見た目もよくありません。また、口に物を入れたまましゃべらず、よくかんできちんと飲み込んでからお話するようにしましょう。

**はしを上手に使えることもとても大切です。**上のはしの持ち方は、鉛筆と同じなので、はしづかいが上達すると、字を上手に書けることにもつながります。

### ⑥ 自分の適量を知っていますか？

**食べすぎは万病のもと、腹八分目は健康のもと。**「もう少し食べたいな」と思うくらいを適量と考え、自分の適量を守りましょう。適量がわからない人は、給食の量を参考にしましょう。**朝食を抜いて昼食とまとめて食べると量が増え、肥満のもとになります。**朝・昼・夕の**三度の食事をバランスよくしっかり食べましょう。**

上記以外にも、好き嫌いをしない、自分の体の健康を考えて食べる、日本の行事食や住んでいる地域の特産物や郷土料理を覚える、人と一緒に食事をとるときに気を付けなければいけないことなど、身に付けるべきことがいろいろあります。それらは、一人一人の生涯にわたる健康維持のためでもあり、他の人や自然を大切にする心を築いていくためでもあります。

**食は人なり** —You are what you eat—