

大阪府教育委員会「げんきアップノート」

近年、社会環境の変化に伴い、栄養の偏り、不規則な食事などの状況がみられ、肥満傾向の増大など食に起因する新たな健康課題が生起しています。大阪府教育委員会では、子どもたちが「食事」「運動」「休養」について自分の生活を振り返りながら、改善していけるように「げんきアップノート」を作成しました。詳しくは、大阪府教育委員会事務局教育振興室保健体育課のホームページをご覧ください。



1 食べるの巻

4時間目が終わって、しのふたちは生まれてはじめて「給食」を体験。あれれ？ ハジメのお皿に、たまねぎが残っていますよ。

あのね、食べるにはいろんな意味があるのよ。

みんなの体のほねやきん肉や内臓や血えき、かみの毛まで、全部食べものからつくられているの。それに、食べものは体を動かすエネルギーにもなるんだから。

みんなが勉強したり、遊んだり、息をするだけでもエネルギーが必要でしょ。車にガソリンがいるのと同じね。

シュリ犬のように食べすぎはよくないわね！

その一 魔法 O△□バランスの術

いろんなものを食べるといいんですって！

みんな、残さないでちゃんと食べましたか？

先生、わたしピーマン残しちゃった…。

食べ物は、大きく3つのグループ(赤・黄・みどり)に分けられる。それぞれには、ちがった働きがあるから、どのグループのものもそろえて食べるといいの。だから給食は残さず食べましょうね。

エネルギーのもと

体の調子を整えるもの

バランスが大切なやね！

今日の給食の材料を3つに分けてみよう

食品は、栄養素の働きによって、赤、黄、緑の3つのグループに分けられます。黄はおもにエネルギーのもと、赤はおもに体をつくるもと、緑はおもに体の調子を整える働きをします。3つのグループから食品を組み合わせて献立を作ると栄養バランスのとれた食事になります。アレルギーが原因で食べられない食品がある場合、同じ栄養素を持つ食品で代用しましょう。また、毎食、栄養バランスのとれた食事の理想ですが、無理な場合は1種類でもえん、個ごはんでおなごはんに代わるとは飲んでみるとすればいいですね。