



「食選力」とは、心と体の健康のために、何をどのように『食』べるかを『選』ぶ『力』です。

食べるものを選ぶといっても、様々な視点があります。ここでは、「健康」「栄養」を視点とし、心と体の健康のために、食べるものを選ぶ力としています。食べることは、生きること。私たちが生命を維持したり、さまざまな活動をしたり、成長するために欠かせないことです。食選力のバランスをチェックし、これからの自分のために取り組むことを考えてみましょう。



今のあなたの「食選力」は？

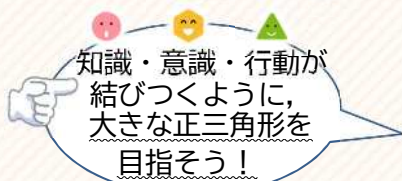


知識編

選ぶためには
正しい「知識」が
必要だね

- ☐ 5大栄養素が分かる。
- ☐ 5大栄養素とそれぞれの働きが説明できる。
- ☐ 日常生活で食べる食品を赤・緑・黄に分類できる。
- ☐ たんぱく質を多く含む食品が3つ以上言える。
- ☐ カルシウムを多く含む食品が3つ以上言える。

わからないところは
家庭科の教科書や、
今までの食育通信を
振り返ってみよう



知識・意識・行動が
結びつくように、
大きな正三角形を
目指そう！



意識編

食に対する
「意識」を高めよう

- ☐ 苦手なものもひと口は食べるようにしている。(または苦手なものはない。)
- ☐ 野菜を食べることを意識して生活している。
- ☐ 栄養バランスに気を付けて食べるようにしている。
- ☐ 基本的に甘い飲み物やお菓子をとりすぎないようにしている。
- ☐ 自分の夢や目標のために、食べることを大切にしている。



行動編

知識を活かして
「行動」しなくちゃ！

- ☐ 朝食は必ず食べている。
- ☐ 朝食に赤・緑・黄の食品をそろえるようにしている。
- ☐ コンビニなどで食べ物を選ぶとき、栄養バランスのことを考えている。
- ☐ 夜食を食べるときは、朝食にひびかない量にしている。(または食べない。)
- ☐ 自分の心と身体のことを考えて食べ物を選ぶようにしている。



なぜ「栄養バランスを考えて食べる」「好き嫌いせず食べる」のが良いの？

食品はそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違うので、好きなものばかりを食べると、栄養素も偏ってしまいます。偏らず様々な食品を組み合わせる食べ方にしたいですね。

東京パラリンピック出場を目指す競泳選手の一ノ瀬メイさん(高野中出身)は、「食わず嫌いが多く、給食がなかったら本当は好きなのに気付かなかったものが多いままになっていたかもしれない」と、中学校給食の思い出を振り返るとともに、アスリートとして活躍する中で、バランスの取れた食事の大切さを伝えてくれました。

今は「苦手だな…」と思う食品でも、味覚が育っていくうちに食べられるようになっていきます。苦手だから全く手を付けず食べないのではなく、まずは一口ずつ挑戦してみて、「食べられる」ものを増やしていきましょう。食べられるものが増えれば、食べる楽しみも増えますよ。

一ノ瀬選手のコメント
全文はこちらから！

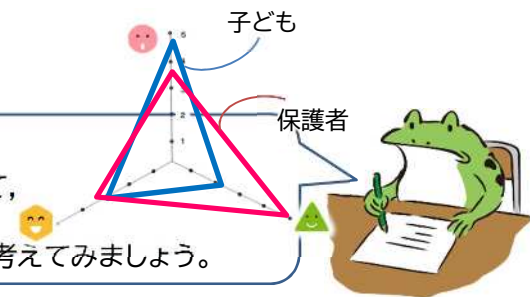




保護者の方へ

「食選力」チェックについて

ぜひ、保護者の方も表面の「食選力」チェックにチャレンジして、お子様のグラフと比較してみてください。
普段気を付けていることや、これから取り組むことを一緒に考えてみましょう。



成長期の今から身に付けたい、「食選力」

※ 各表や数値は、令和元年度食生活実態調査から作成

保護者

普段の食生活で特に力を入れたい食育の内容

- ② **栄養バランスのとれた食生活の実践 65.7%**
- ② 規則正しい食生活の実践 22.2%
- ③ 食品の安全性についての理解 21.5%

保護者の思いは…

健やかに育ってほしい

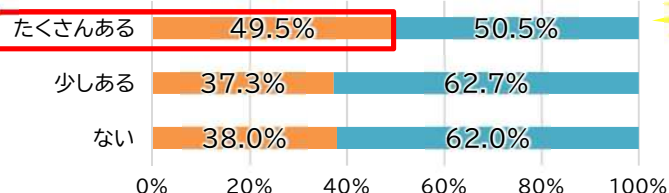
栄養バランスを
考えて食べてほしい



生徒

食事の好き嫌いの状況と栄養バランス意識

■ 考えたことがない ■ 時々考えている・いつも考えている



悪循環！

好き嫌いが
たくさんある

栄養バランスを
考えない

子どもたちは、
「何となく」選んでいる？



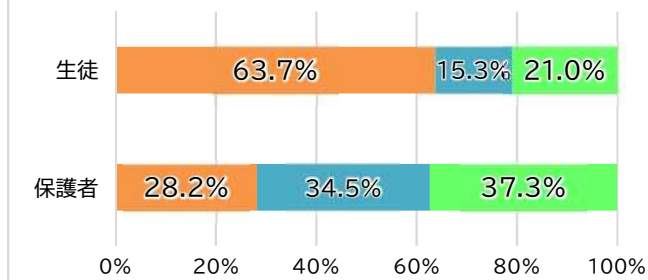
生涯、栄養バランスの取れた食生活を送るには、成長期の今から「食選力」を身に付けることが大切です。

味覚を育むためには、苦手なものも食卓へ。

生徒や保護者からは、「好き嫌が多く、食事が偏っているような気がする」「好き嫌が多く、嫌がって聞いてくれない」など、好き嫌いに関する意見が多く挙げられました。実際に、好き嫌いが「ない」生徒よりも「たくさんある」生徒の方が多く、全体の80%の生徒が「食べ物の好き嫌いがある」と回答しています。

食事の中に苦手なものがあるとき…
食べる？ 食べない？

■ 食べる ■ 苦手なものはない ■ 食べない



- ・ 苦手なものがあるとき、「食べない」生徒が21%いる一方で、約64%の生徒が減らしたり我慢したりして「食べる」と回答し、苦手な食べ物にもチャレンジしていることがわかりました。
- ・ 保護者の方にお子さんの好き嫌いについて尋ねると、約7%がお子さんの「苦手なものは出さない」、約34%が「食卓に出すが食べない」と回答されました。
- ・ 食べないからといって全く食卓に出さないのではなく、家庭でも食べるきっかけを作ってください。
- ・ 給食でもいろいろな食材や味付け、調理法で生徒の食の経験を広げようと献立を考えています。

成長に伴う味覚の変化で、それまで食べられなかったものが食べられるようになることもあります。また、保護者の方も一緒に食卓を囲み、苦手なものにチャレンジすることで、子どもたちの豊かな食生活を育むことに繋がります。

美味しいものを食べると自然と笑みがこぼれるように、この幸福感は、日々の生活を豊かにしてくれます。日々の食生活から、幸せがたくさん訪れることを願っています。



いろいろな食材を
使おう！食べよう！
給食レシピ集を
Check！



食生活実態調査の
結果などはこちら



「京の食育通信」
バックナンバーは
こちら

