



九の巻：未来の自分につなげる「食選力」

1年の締めくくりの時期になりました。体も心も大きく成長してきたことでしょう。活動するため、成長のため、健康を維持するため、わたしたちは毎日「食事」をしています。食べることはこれからもずっと続いていきます。

「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がしています。食べることは、生きること。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？

- 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。

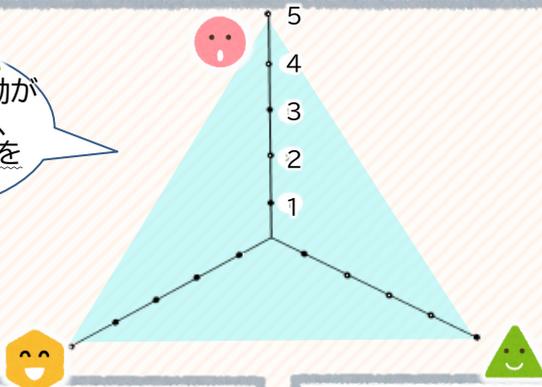


知識編

選ぶためには正しい「知識」が必要だね

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。



食品を選ぶときに・・・「食品表示」をチェックしよう！

中学生になり、自分で考えながら食べる場面や、買い物に行って食品を自分で選ぶことも増えたのではないのでしょうか。そんなときに、「食品表示」をチェックする習慣も身につけたいですね。食品の表示には、原材料名や内容量、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

あなたの体を作り、健康を守っていくのは、1食1食の食事の積み重ねです。その食事が、自分の健康を支え、人生の彩りとなることを願っています。これからもたくさんの食品、料理との出会いを大切にしてくださいね。



栄養成分表示(1食あたり)	
エネルギー	500kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	15.5g
炭水化物	69.9g
食塩相当量	2.8g

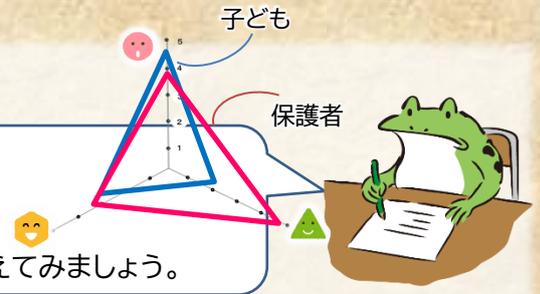




保護者の方へ

「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。



日々の生活の中で、身近なちょこっと「食育」を！

今年も様々なテーマで「食べること」についてお話してきました。食べることは、今だけでなく、大人になっても一生続いていきます。成長期は体づくりのため、大人になってからは日々の健康維持のため…食事を楽しむことはもちろんですが、その中でも自分の体のために、食べるものを選べるようになってもらいたいと願っています。

<p>1 みんなで楽しく食べよう</p>	<p>みんなで楽しく食べよう 家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。</p>	<p>2 朝ごはんを食べよう</p>	<p>朝ごはんを食べよう 朝食で1日のスタートダッシュ！生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。</p>
<p>3 バランスよく食べよう</p>	<p>バランスよく食べよう 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、野菜・果物摂取にも努めましょう。塩のとりすぎも注意！</p>	<p>4 太りすぎない やせすぎない</p>	<p>太りすぎない やせすぎない 食べすぎも、食べなさすぎも要注意！自分の適性体重を知り、極端な体重増減を避けましょう。</p>
<p>5 よくかんで食べよう</p>	<p>よくかんで食べよう よくかむことは消化吸収の第一歩！口腔機能が発達することで、おいしく安全に食べられます。</p>	<p>6 手を洗おう</p>	<p>手を洗おう 手洗いは衛生管理の基本。食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。</p>
<p>7 災害にそなえよう</p>	<p>災害にそなえよう 非常時の食料品の備蓄を日常生活に組み込むことが、いざというときの備えになります。</p>	<p>8 食べ残しをなくそう</p>	<p>食べ残しをなくそう 持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した食品を選んだり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。</p>
<p>9 産地を応援しよう</p>	<p>産地を応援しよう 地元でとれた食品を消費することは、地域経済の活性化だけでなく環境負荷の低減につながります。</p>	<p>10 食・農の体験をしよう</p>	<p>食・農の体験をしよう 農林漁業を体験することで、食べ物への感謝の気持ち、農林水産業への理解が深まります。</p>
<p>11 和食文化を伝えよう</p>	<p>和食文化を伝えよう 地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代にも繋げていきましょう。</p>	<p>12 食育を推進しよう</p>	<p>食育を推進しよう 生涯にわたって心も身体も健康に！「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。</p>

農林水産省：第4次食育推進基本計画より

食育は、豊かな自然、先人から受け継がれてきた文化、社会経済といった環境と密接な関係を持ち、生活の場としての地域とのつながりとも関連しています。食にまつわる情報があふれていますが、その中で自分の体のために、「何を、どのように、選ぶか」を考え、食生活に取り入れていく力が求められます。

「食べる力」は「生きる力」。子どもだけでなく、大人も、生涯にわたって「食べる」ことを大切にしていきたいですね。ぜひご家庭でも小さなことから、「食」について話題にしてください。



一緒につくろう！
給食レシビ集
Check!



中学校給食
献立表も参考に！



「京の食育通信」
バックナンバー

