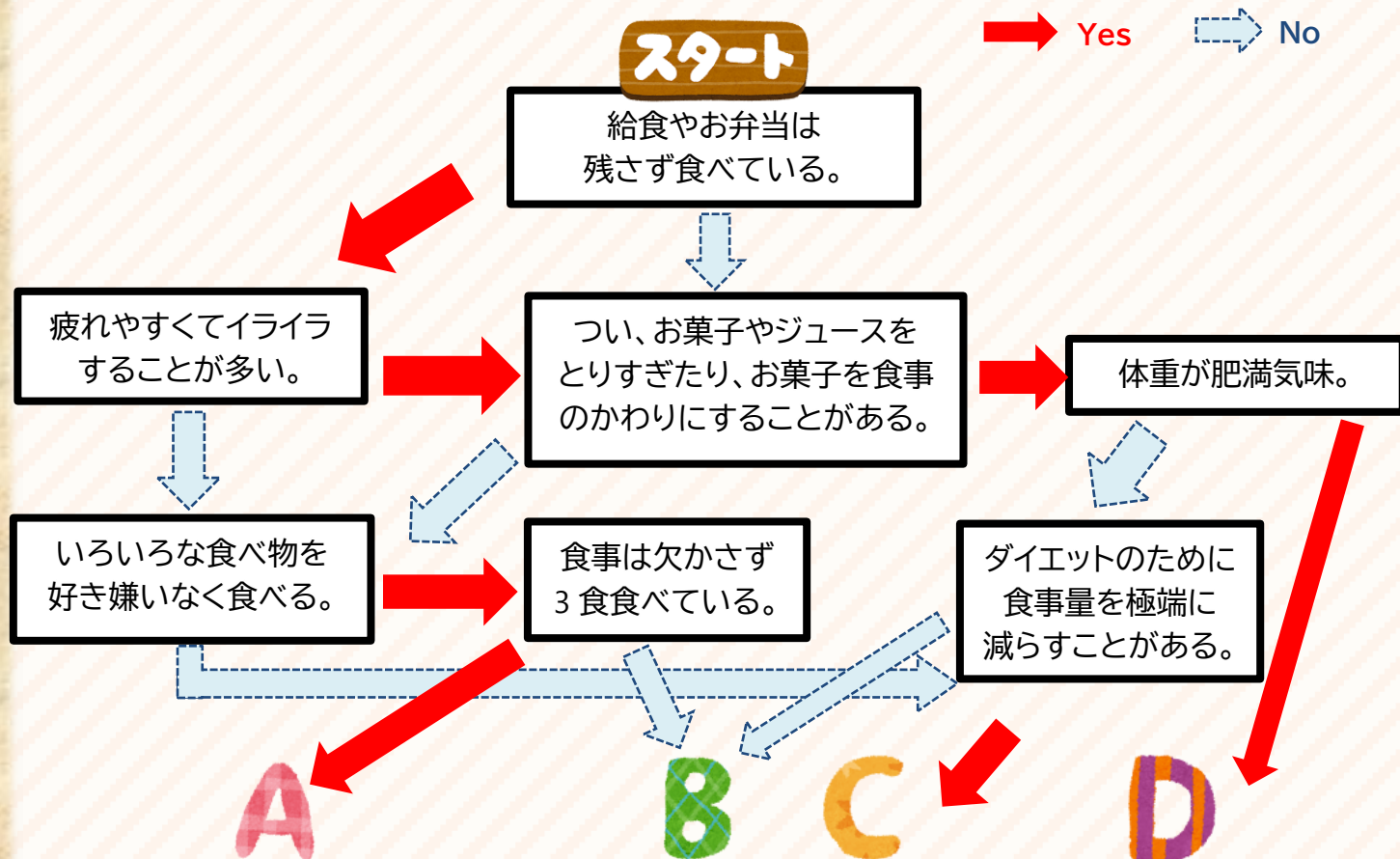


今年度も残りわずかとなりました。食育通信では、さまざまなことを伝えてきましたが、自分自身の食生活について見直す機会になったでしょうか。ここでもう一度、食生活について振り返ってみましょう。

**A**

好き嫌いなく、3食しっかり
食べられて素晴らしい！

バランスの良い食生活を送ることは今の自分だけでなく未来の自分が健康に過ごすことにもつながります。これから自分で食事を用意する機会が増えても、自分で何をどのように食べるかを選ぶ力「食選力」を身に付け、自分の心と体の健康のための食生活を送りましょうね。

B

1日3食を基本に食事から
栄養をとりましょう！

中学生は、大人より必要なエネルギー量が多い時期です。成長したり活動したりするのに必要なエネルギーや栄養素は、1日2食の食事やお菓子からとることは難しいです。朝食をとることが難しい人は、まずは何か口にすることから目指してみましょう。

C

無理なダイエットにつながっているかも？

中学生は、体をつくる大切な時期。体型の変化に不安を感じる人もいます。ただ、極端な食事制限は、心身の成長に大きな影響を与える可能性があります。どうしても食事制限が必要だと思う場合は、保健室の先生や家庭科の先生などから正しいアドバイスをもらいましょう。

D

お菓子は控えめに。

ごはんをしっかり食べましょう！

食事量が少ないと間食の量が多くなり、エネルギーの過剰摂取につながります。1食の食事量は中学校給食の量と比べてどうですか。まずは食事の量を見直してみましょう。成長期のいま、どのような栄養が必要なのかを考えながら食生活を送ってみてください。

若いころの食生活は
将来の健康状態に大きく影響します。

保護者の方も一緒に



あなたは、こういうとき、どのような食事を選びますか？

場面①

休日の昼食をコンビニで買おう！
午後からも部活で体を動かすから、
栄養があるものにしよう！



場面②

最近寒すぎて、朝起きる時間が遅くなって
しまう…。けれど朝食を食べないと力が
出ないし、手軽に食べられる朝食を
準備しよう！



場面③

最近、便秘気味。1日3食しっかり
食べているのに…。よし！便秘を
解消するために〇〇を食べるようにしよう！



食事の選び方に、これといった答えは
ありません。正しい知識のもと、
自分に合った食事を実践できると◎
Forms から回答もできるので、
ぜひみなさんの考えを聞かせてください♪

回答Forms



自分で自分の健康を守るための「食選力」を身に付ける

大人になっていくにつれて、自分で自分の食事を選択する場面が
増えていきます。そのときに今までに身に付けた、何をどのように
食べるかを選ぶ力「食選力」が働きます。



QRコードから
食選力チェック！

間違った情報をうのみにしていない！？

SNS やインターネットには食に関する様々な情報が出回っています。
なかには真実ではない情報も。それが本当に正しいことであるかを自分で
見極めることが大切です。食に関する情報は食育通信、家庭科の教科書、
専門家の著書などを参考に。

「〇〇ダイエット」って簡単に
痩せれるみたい！

