

## 生涯健康に過ごすために意識しよう！栄養バランスのよい食事の選び方とは？

今年度から、小中連携の取り組みの一環として、葛飾中学校と桜川小学校の食育担当者が一緒に授業を実施しています。

本日の授業では、「栄養バランスのよい食事をしよう ～コンビニエンスストアで栄養バランスのよい食事を選ぼう～」をテーマに学習しました。自分の食生活に関心を持ち、食に対する正しい知識を身につけ、自らの健康を考えた食の選択ができる生徒の育成を目的としています。

中学生になると自分で食事を選ぶ機会が増えてきます。実際に事前に実施した食生活アンケートの結果では、自分で休日の昼食を用意する生徒は半数以上でみられました。しかし、コンビニエンスストアで買ったことのある組み合わせを見ると、「主食のみ」の回答が最も多く、食事の選び方に課題が見られました。生涯にわたって健康に生活するためには、中学生の時期から食習慣を望ましいものにする必要があります。そこで授業では、給食を例に主食・主菜・副菜のそろった食事が栄養バランスのよい食事ということを学んだうえで、コンビニエンスストアで栄養バランスのよい食事を買ってくるという疑似体験をしました。また、主食・主菜・副菜をそろえたうえで、牛乳・乳製品・果物を組み合わせるとよりよい食事になることも学びました。

### 栄養バランスのよい食事＝主食・主菜・副菜がそろった食事

主食：米、パン、めん等

主菜：肉・魚・卵・大豆・大豆製品を使ったおかず

副菜：野菜・海藻・芋類を使ったおかず



牛乳、乳製品、果物

主食・主菜・副菜をそろえたうえでこれらを組み合わせるとよりよくなります。

栄養バランスのよい食事になるよう、主食・主菜・副菜に当てはめるように、選びましょう。

～コンビニエンスストアで1食分を選ぶときのポイント～

主食	主菜	副菜

本日から1週間、授業での学習をふまえ、振り返りシートに食生活の記録と栄養バランスのよい食事にするために意識したことや改善できることを記入してもらいます。

本日の学習や振り返りシートの内容について、ご家庭で話題にしていいただければ幸いです。