

「けんこうな体をつくろう ～すききらいしないで食べよう」

本日、「けんこうな体をつくろう ～すききらいしないで食べよう」という題材で、授業を実施いたしました。

成長期のこの大切な時期に、食べ物が体の中に入ってどうなるかについて知り、自分が生涯健康でいられるために、好き嫌いしないで、いろいろなものを食べてみるという大切さを知ってもらいたいと思ったからです。

また、保健科の「よりよい発育のために」の学習とからめ、よりよい発育のために特に大切な栄養素の「たんぱく質」「カルシウム」「ビタミン」の重要性についても、学びました。

小学生の苦手な食べ物は、特に野菜が多いようです。特に、ピーマン・ナス・トマト・ゴーヤ・シイタケなどのキノコ類など。匂いがきつかったり、変わった食感だったりした物を嫌う子どもが多くみられます。

なぜなら、子どもは味を感じる感覚が育っている途中のため、これらの物をおいしく感じる事ができないからです。

子どものころに、初めて食べた物が嫌で、とてもつらい思いをして、それ以来その食べ物を食べられなくなった人もいるという話を聞いたことがあると思います。

食べ物の好き嫌いは、すごく小さな問題だと思っている人や、無関心で気にかけていない人がいるかもしれませんが、食生活から病気になる人も多いです。

近年、子どもの生活習慣病が増えてきました。

また、栄養の偏りから、味覚障害、便秘も増えてきています。

様々な病気が、偏った食生活から起きています。

子どもたちは、給食時には家では食べられない野菜でも、先生に励まされたり、友だちと楽しく給食時間を過ごしたりする中で、食べることができてしまうことがあります。

小学校生活が一生の内では一番偏食が治せる時期です。

この時期に、自分から進んでなんでも食べてみようという気持ちを持たせるように、ご家庭でも応援してください。

意欲のある子どもに育つことにも、つながります。

大人になってから、偏食をなおすのは、難しいです。

子どものうちに早く偏食がなおるとよいですね。

ご家庭のご協力・ご理解をどうぞよろしくお願いいたします。



よりよい発育のために特に大切な栄養素



成長期に欠かせない たんぱく質 体をつくる栄養素



たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

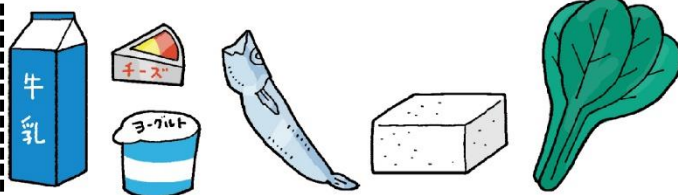
たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりとりましょう。



骨や歯をつくる カルシウム

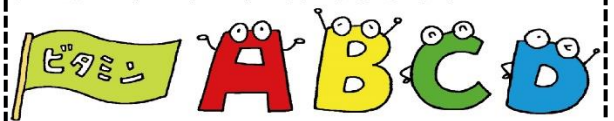


カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかりすることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



体調をととのえる ビタミン

ビタミンは、体のさまざまな機能を調節したり、維持したりするために欠かせない栄養素です。水にとけやすい水溶性のビタミンB群やC、油にとけやすい脂溶性のビタミンA、D、E、Kがあります。



骨を丈夫にする ビタミンDとK

ビタミンDとKは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。ビタミンDは魚やきのこなどに、ビタミンKは青菜や納豆などに多く含まれます。

