

バランスの良い食事をしよう

～コンビニエンスストアでバランスの良い食事を選ぼう～

飽食の時代といわれる現在、街には様々な食品があふれ、私たちは多彩な食生活を送ることができるようになりました。反面、偏った栄養摂取、生活習慣病の低年齢化、食品の安全性の問題、食物アレルギーなど、生徒の健全な発育・発達に深刻な影響も与えています。また、ひとりて食事をするいわゆる孤食や朝食欠食率も増加し、問題になっています。

この課題解決のため、春日部市では積極的に食育を推進しています。

今回、豊野中学校と牛島小学校と小中連携して、食育を推進することになりました。

その一つとして、豊野中学校の生徒の健全な心と体をはぐくみ、よりよい人生を創造していくための基礎となることをねらいとして、「バランスの良い食事をしよう～コンビニエンスストアでバランスのよい食事を選ぼう～」という内容の授業を行いました。

この機会に、ぜひ、ご家庭でもバランスの良い食事のとり方について話し合っていたいただいたら幸いです。

お子様には授業後、1週間自分の食べた食事を振り返り「頑張りカード」を記入してもらいます。その後、お家の方に感想をいただきたいと思います。ぜひ、ご協力をお願いいたします。

コンビニエンスストアで、1食分を選ぶときのポイント

コンビニエンスストアでは、いろいろな食品がいつでも購入することができます。健康思考の高い食品も増えてきています。しかし、購入する私たちがしっかり見極めて選ぶことも大切です。

主食・主菜・副菜に当てはめるように、選びましょう。

まずは、食事の中心となる主食（ごはん、パン、麺類）などを選び、それに合わせておかずになる主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜）も、必ず選びましょう。

主食	主菜	副菜
		