

# 3月 食育だより



池田市教育委員会  
池田市立学校給食センター  
令和5年3月 第95号

寒い日もありますが、少しずつ春らしさを感じられるようになってきました。今の学年・クラスで過ごす日も、残りわずかです。一年間の食事を振り返りながら、これからの食生活について考えてみましょう。



**ご卒業  
おめでとう  
ございます**

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。これからは、自分で食事を作ったり、選んだりする機会が増えていきます。これまで食べてきた給食を通して、食に関する様々なことを学んできましたね。食べることを大事にして、充実した新生活を送ってください。



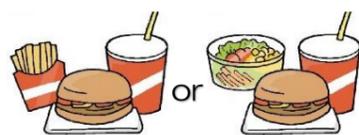
## 健康な体づくりのために食べよう

### 健康な体づくりの基本

朝食を食べなかったり、夜遅く食事をするなど、不規則な食習慣が続くと、健康上の様々な問題が起こりやすくなります。栄養・運動・休養は、健康な体づくりの3つの基本です。



健康な体づくりのためには、食品をバランスよく食べることが大切です。いろいろな食品から、炭水化物やたんぱく質、ビタミンや無機質などの栄養素をとることができます。私たちが生きていくためには、毎日の食事が不可欠です。食事には、自分で食事を作る、スーパーで惣菜（そうざい）などのできあがったものから選ぶ、家での食事に惣菜などを組み合わせる、外食をするなど、いろいろな選択肢があります。食事を準備するときの選択肢を考えながら組み合わせましょう。



### コンビニ食 栄養バランスよく買おう

コンビニなどで食事を買う時にも、主食・主菜・副菜がそろるように、いろいろな料理を組み合わせます。『揚げ物ばかり』や『野菜が少ない』などにならないようにしましょう。

例 ①主食(鮭おにぎり)・主菜(ソーセージ)  
副菜(ごま和え)



②主食(サンドイッチ)・主菜(サラダチキン)  
副菜(コーンサラダ)



コンビニやファストフードを利用することは悪いことではなく、メニューの選び方を工夫したり家で補ったりして、1日の食事の中で工夫することが大切です。弁当や惣菜などを購入する場合は、調理の時間を短縮することができますが、人件費等も含まれた価格になっているので、手作りよりも値段が高くなることもあります。

### 将来の健康のために 食品を選ぶ力をつけよう

健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養のとりすぎや不足がないように、正しい食の知識や情報を自分で判断して、選択する力を身につけましょう。



### 本当にダイエットが必要かな？



成長期は骨や筋肉などが大きくなり、体がつくられるので、体重が増えていきます。体重が増えると『太った！』と思う人がいるかもしれませんが、しかし『太る』とは余分な脂肪がつくことをいいます。必ずしも『体重が増えた』＝『太った』とは限りません。

### 無理なダイエットは 体によくないよ



- ・貧血になる
- ・肌が荒れやすい
- ・便秘になりやすい
- ・骨が弱くなる
- ・髪が抜けやすくなるなど

### 体重は増えていくよ 成長期だもの



ごはんなどに多く含まれる炭水化物は、エネルギー源になりますが、食べ過ぎた分は脂肪として蓄えられます。どんな食品でも食べ過ぎはよくないです。バランスよく適量を食べましょう。