

# 3月食育たより

【今月の目標】

1年間の食生活を振り返ろう。

令和3年3月 中学生用

この1年の自分の食生活はどうだったでしょうか。人間の食べ方には大きく分けて4つあるといわれます。みなさんは下のどれに当てはまりますか？自分の食べ方を見直し、これからの食生活に役立てましょう。

## はら 腹で食べる

「とりあえず、おなかがいっぱいになればよい」という食べ方です。この食べ方は、糖類、脂質、食塩のとりすぎにつながりがちです。また、小腹がすぐとすぐにおやつを食べるため、きちんと食事がとれず生活リズムを崩しやすくなってしまいます。



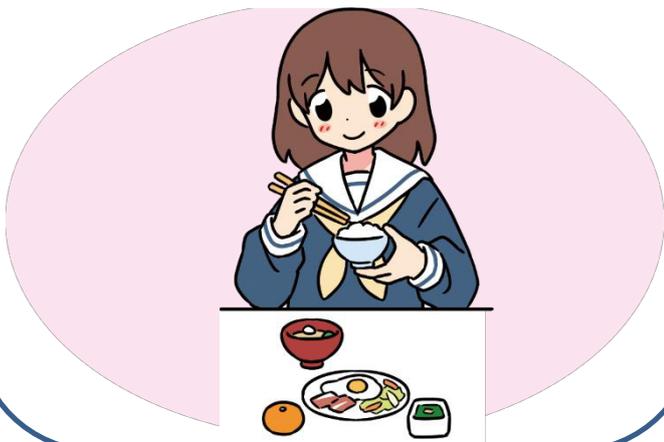
## 口で食べる

自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方です。口当たりの良いものが多くなり、噛む回数もおのずと減ってしまいます。健康に欠かせないビタミン・無機質（ミネラル）が不足しがちで、栄養のバランスも崩れやすくなります。



## 頭で食べる

栄養バランスの大切さをよく考え、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べる食べ方です。食事と健康の強いつながりも理解しているので、ふさわしい時間に適切な量が食べられます。



## 心で食べる

食べものは自然の恵みであること、食卓に上がるまでにいろいろな人の力によって支えられていることにいつも感謝の気持ちを持ちながら食べます。食は心を豊かにするので興味や関心を持っており、マナーを守っていつもさわやかに食べることができます。



食べたものから体は作られます。頭を使って考え、そして心で食べる人でいてください。中学3年生は卒業後、自分自身で食事を選ぶ機会が増えます。「何をどのくらい食べたらいいか」迷ったときには、ぜひ給食を思い出してください。ご卒業おめでとう！

