



3月 食育だより



寒さも和らぎ、春の訪れが感じられるようになりました。
この1年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちは、たくましさ、頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。

3月は「桃の節句」です。雛人形を飾って白酒やひし餅などをお供えして、子どもたちの無病息災を祈る行事です。子どもを思う気持ちは今も昔も同じですね。

子どもたちに伝えたいマナー

マナーは形式ではなく真心で！

「ごはんをこぼさないで食べる」「食事のときの礼儀作法」だけがマナーではありません。食材を作ったり届けたりしてくれた人、料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちを持つことが、マナーの基本になります。その真心から、食べ物を大切にする気持ちが育ちます。

～この1年の食生活を振り返ってみましょう～

- ☆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができますか？
- ☆箸は正しく持てますか？
- ☆姿勢よく食べられますか？
- ☆嫌いな食べ物が一つでも多く食べられるようになりましたか？
- ☆食事前の手洗いは石鹸で丁寧にできていますか？



*** 食生活を見直して、生活習慣病を予防しよう!! ***



生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べ過ぎや、脂質・塩分・糖分の摂りすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病と言われるようになりました。



生活習慣病予備軍になる 【こんな食習慣】

- ◆食べすぎ
- ◆油っぽい食べ物をよく食べる
- ◆塩分のとりすぎ
- ◆糖分のとりすぎ
- ◆朝食抜きなどの欠食をする
- ◆夜遅くに食べる
- ◆野菜や果物をほとんど食べない



生活習慣病をまねきやすい食生活は??

あてはまるものにチェックしてみよう。

チェック☑

- ①朝食を食べないことが多い。
- ②のどが乾いたら清涼飲料水を飲むことが多い。
- ③ファストフードが好きでよく食べる。
- ④夕食はお腹いっぱいになるまで食べ過ぎてしまう。
- ⑤インスタントラーメンやレトルト食品が好き。
- ⑥食べるのが早い。
- ⑦毎日スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる。
- ⑧煮物や野菜料理などはあまり食べない。
- ⑨夜遅くまで起きていて、夜食を食べることが多い。

チェックが3つ以上あった人は要注意!!

生活習慣病の最大の原因は

肥満といわれています。

小児肥満は、その約70%が成人肥満になってしまうともいわれ、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を合併する可能性が高くなります。生活習慣病を予防するには、まず、肥満にならないことです。バランスよい食生活と、適度な運動、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

子どもの頃に身についた食生活や生活習慣は、大人になって急にを変えることはできません。なるべく早く規則正しい生活習慣を身につけて、今からしっかり予防しましょう。

