

家庭教育だより No.33 はぐくみ

親子のコミュニケーションなどによって育まれる家族のきずなや家庭のルールづくり、こどもたちの基本的な生活習慣づくりを考えませんか。

問合せ 学校教育課 ☎32-8028 FAX34-4379



こどもを伸ばす「食」の力

生きる上で欠かせない「食」。人は食べることで命をつないでいくと同時に、心が満たされ幸せを感じることができます。特に成長期のこどもにとって、食事は正しい生活習慣を身に付けるための基礎となります。食事をおいしく、楽しく、健康に良いものにするために、4つのポイントを紹介します。

ポイント1 バランスよく食べる

必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが必要です。お米やパンなどの「主食」、肉や魚などの「主菜」、野菜やイモ類などの「副菜」を上手に組み合わせましょう。

ポイント2 よくかんで食べる

よくかむと唾液がたくさん出ることによって消化を助け、栄養の吸収が良くなります。またよりおいしく感じられたり、虫歯や食べ過ぎの予防につながったり、脳の働きが活性化したりするなどさまざまな良い効果があります。

ポイント3 早寝・早起き・朝ごはん

朝食は一日を元気に過ごすための大事なエネルギー源です。脳や消化器官を目覚めさせ、体内時計のリズムを整えることにもつながります。こどもたちの健やかな成長には規則正しい生活習慣づくりがとても重要です。

ポイント4 ながら食べをしない

テレビを見たりゲームをしたりしながらの「ながら食べ」は、食べることに意識が集中しやすく「食べた」という実感が得られにくいため食べ過ぎの原因になります。食事中は家族とのコミュニケーションを楽しみましょう。



参考：(公財)愛知県教育振興会
子とともに ゆう&ゆう2022年10月号

▶北中学校の取り組みを紹介します

北中学校では毎月19日を食育の日とし、活力ある毎日を過ごせるよう「ヘルスアップチェックカード」を使って、就寝時刻、朝食内容、運動、朝の気分などの自己点検をしています。この取り組みと家庭科を関連させ、春休み・夏休み・冬休みには「腕をふるおう！家族みんなの朝ごはん作り」と題して、生徒自らが考案した朝食づくりに挑戦。朝食の重要性や栄養バランスを主体的に考えるための良い機会となっています。

チェック項目	記入例	4月19日 (水)	5月19日 (金)	6月19日 (月)
寝た時刻	22→ 23→ 0→ 1→ 2→ 3→ 4→ 5→ 6→	22:00		
起きた時刻		16:00		
睡眠時間	8時間00分	時間 分	時間 分	時間 分
①寝た時刻の点数	+20			
②就寝1時間前のスマホ等の使用	+30			
朝ごはん	ごはん			
主菜(納豆・卵・魚)	卵焼き			
副菜(野菜)	みそ汁の具			
汁物	みそ汁			
牛乳・乳製品 (2-3まで包摂子種×)	ヨーグルト			
果物	いちご			
③朝ごはんの合計点数	120			
総合計 (①+②+③)	170			
朝のメンタルチェック	◎			

▲ヘルスアップチェックカード



▲生徒自らが考案した朝食(一例)