



親子で元気！！元気のもととは食事から

～健やかな体と心の成長のために～(H24. 7. 31)

食育①



☆今回の講座では「生活リズムの重要性」に始まり、「食べることの意味」、「バランスのよい食事のとり方」、「野菜を食べることの必要性」など『食』の大切さについて学びました。クイズ形式を取り入れたり、講師手作りの教材を使ったりした講義をしていただき、親子で楽しく学ぶことができました。



◆ 講座の概要

I 生活リズムって大事だね！

① 基本的な生活習慣

基本的な生活習慣を身につけることが子どもの**元気**もさらには学習に対する**意欲**をもつくりだします。特に、生活が乱れがちな夏休み期間などは生活リズムを整えることが健康に過ごすためには大切です。昼夜が逆転した生活にならないように、今一度自分の生活リズムについて見直してみましょう。



運動



朝ごはん



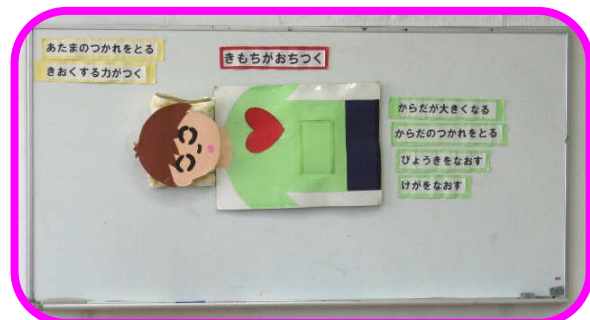
排便



睡眠

② 睡眠の役割 (眠っている間にわたしたちの体に起こっていること)

- ・体を成長(大きく)させている。
※小学生は睡眠中に何度も体を大きくする『成長ホルモン』が出ていますが、一番多く出る時間帯は夜10時から夜中の2時までなので、この時間にきちんと睡眠をとることが大切です。
- ・体のつかれをとっている。
- ・病気やけがを治している。
- ・記憶する力をつけている。
- ・頭のつかれをとっている。
- ・気持ち(心)を落ち着けている。



③ 朝ごはんの重要性

エネルギーは食事をするすると肝臓に蓄えられます。しかし、肝臓に蓄えられていたエネルギーは少しずつ使用されるので、朝起きると空っぽになっています。このままでは授業に身が入らなかったり、眠くなったりし、元気に活動することが難しくなります。このような状態にならないためには、「朝

ごはん」をしっかりと食べてエネルギーを補充することが重要です。

④ 脳について

脳の重さは、体重 50 kgの人で約 1 kgしかありません。しかし脳が活動するにはたくさんのエネルギーが必要です。（使うエネルギーは食事の 5 分の 1 と言われています。）エネルギーとなる食品は、パン・ごはん・めん類等の「主食」です。朝ごはんを食べるときには「おかず」だけでなく「主食」をしっかりと食べるようにしましょう。「主食」が不足すると脳に十分なエネルギーを与えることができなくなり、イライラしたり、ぼんやりとして集中力を保てなくなったり、すぐにカッとなったりしやすくなります。また、無理なダイエットや栄養が偏った食事をすると脳が痩せてしまい、「善悪の判断」がつかなくなってしまう可能性もあります。

II なぜ、食べるのだろう！

① 食べる理由

- ・ エネルギーを確保するため。
- ・ 体の健康を維持するため。
- ・ 必要な栄養をとるため。
- ・ 食欲を満たすため。



② バランスのよい食事

- ・ 人間の体は食物からの栄養でつくられています。いろいろな食べ物からいろいろな栄養をとって、健康な体をつくるためにバランスのよい食事を心がけましょう。

③ 栄養のバランスがよい食事とは・・・

※食品は、そのはたらきによって3つのグループに分けられます。

黄

エネルギーになる食品（パン・ごはん・めん・いも・糖分など）

赤

体をつくる食品（肉・魚・豆・卵・チーズ・牛乳など）

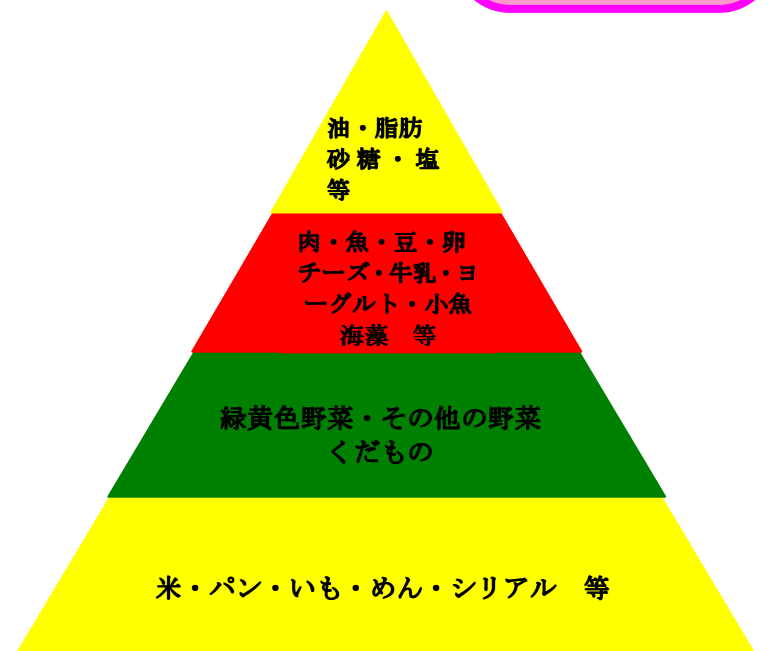
緑

体の調子を整える食品（緑黄色野菜・くだものなど）

★これらの3つの食品を全て取り入れた食事のことです。

④ 食品ピラミッドとは・・・

- ・ 「一日に何をどれだけ食べたらよいか」という目安を表したものです。
- ・ ピラミッドに示された面積（体積）の大きい食品群を多く摂取し、小さな食品群を少なく摂取するように心がけましょう。（各面積に見合う量を毎日食べる。）
- ・ ピラミッドのバランスがくずれると、体にも危険信号が点滅しかねません。特に一番上の『油・脂肪・砂糖・塩』などの食品は食べることは大切ですが、とりすぎには注意をしましょう。「食品ピラミッド」のバランス（右図参照）をしっかりと覚えましょう。



⑤ 野菜を食べる必要性

野菜嫌いの方も多くいらっしゃるでしょうが、なぜ野菜を食べることが必要なのでしょうか。

- ・体の調子を整えるために必要です。(緑色の食品)
- ・力や熱となるもの(黄色の食品)や筋肉・血・骨・歯をつくるもの(赤色の食品)を補助する「お助けマン」の役割を果たすために必要です。黄色や赤色の食品だけを食べても、本来の働きはできません。
- ・野菜に含まれるビタミンには、骨折時に骨を早くきれいにくっつけるための「のり」の働きがあるため、日頃からしっかり摂取することが必要です。

Ⅲ 肉と魚の『脂』(脂質)の違い！

- ★肉にも魚にも血や筋肉など体をつくる働きがありますが、肉に含まれる脂(脂肪)と魚に含まれる脂には違いがあります。

① 肉の脂(脂質)



肉類に含まれる脂肪には、血管がもろくなったり、つまったりする病気の原因となる「室温で固まる脂」が多く含まれています。この油は常温では白く固まり、目で見ることができます。

② 魚の脂(脂質)



魚類の脂には、エイコサペンタエン酸(EPA)や、ドコサヘキサエン酸(DHA)などの脂が多く含まれています。これらの脂は心臓、脳などの血管がつまる病気を予防したり、血液をサラサラにしたりする働きがあります。

また、目や脳の働きをよくしてくれる効能もあります。この脂は、通常、目で見ることはできません。

※成長期には肉の脂も大切です。

肉を食べる時には、いっしょにたっぷりの野菜を食べるようにしましょう。



Ⅳ 命について

- ★食べ物にはみんな命があります。人は食べ物の『命』をもらって生きています。

「かわいそう・・・。」と思うのではなく、「ありがとう。命をいただきます！」と感謝する気持ちをもって食事をいただきましょう。

V 最後に・・・

- ★戦争もなく平和な日本に住むわたしたちにとって「食べること」は当たり前のことかもしれませんが、しかし、平和といわれる日本も「東日本大震災」などの災害に遭い、これからもいろいろな自然災害が心配される場所です。もし、わたしたちが日本ではなく、世界のどこかに生まれていたらどうなるでしょう？食べられることは、幸せなことなのです。

おさかな

金子 みずゝ

うみの さかなは かわいそう。
おこめは ひとに つくられる、
うしは まきぼで かわれてる、
こいも おいけで ふを もらう。

けれども うみの おさかなは
なんにも せわに ならないし
いたずら ひとつ しないのに
こうして わたしに たべられる。

ほんとに さかなは かわいそう。



受講生の皆様からの感想です！！

子どもたちから

- ♡ 赤、黄、緑などの食品で「緑」の野菜は「赤」、「黄」の働きのお手伝いを知ってビックリしました。
- ♡ 人によって食品ピラミッドの色の位置が異なることがおもしろかったです。

保護者の方から

- ♡ 食生活の大切さを改めて考えさせられました。健康に生活できるように、体によい食事を作りたいと思います。
- ♡ 家でなかなか野菜を食べてくれませんでした。が、「なぜ野菜を食べないといけないのか」という理由が子どもにも理解できるよい機会となりました。男の子で、日頃からやんちゃなので静かに聞いてくれるか心配しながらの参加でしたが、クイズ形式の講義や具体的な物を使ったの説明があり、子どもも飽きずに聞くことができてよかったです。
- ♡ いつも「出されたものは全部食べなさい！」と言われて、ただなんとなく食べているだけでしたが、なぜちゃんと食べないといけないかが子どもに分かってもらえたと思います。朝ごはんをついつい手軽に済ませがちです。パターンも同じ・・・。何か簡単に作れるバランスのよい「朝ごはんレシピ」が知りたいです。
- ♡ 野菜が苦手な息子や食事を作る私も、先生のお話を聞いていろいろと為になりました。
- ♡ 分かりやすい講義で、「あっ」という間に時間が過ぎました。来週の実習も楽しみにしています。ありがとうございました。
- ♡ 子ども向けの講義でとても分かりやすくよかったです。様々に工夫された教材で具体的な講義だったので「すーっ」と頭に入ってきました。栄養のことだけでなく、「命をいただく心」にもふれることができた講座でした。熊野先生の優しい言葉からお人柄が伺えました。
- ♡ 睡眠の大切さ、朝ごはん、早起きなど、生活リズムの大切さを分かりやすく教えていただいてよかったです。
- ♡ 魚の脂と肉の脂のちがいがよく分かりました。血管がドロドロにならないように、これからはもっと魚の脂をとろうと思います。
- ♡ 今、日本は飽食の状態ですが、世界の中には十分に食べ物を食べられない人たちがいることを再確認し、毎日お食事をいただけることの幸せに感謝したいと思いました。
- ♡ 実際に物で説明していただいたので、とても分かりやすかったです。調理実習が楽しみです。