

# 家庭で食育を すすめましょう!!

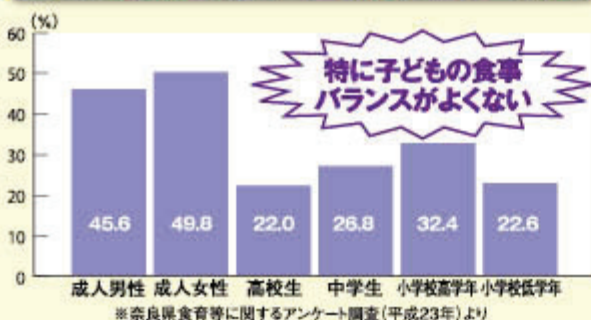
養 奈  
生 良  
訓 くん  
Vol.27

からだを大切にする  
健康長寿情報を発信します。

毎月19日は食育の日です

食べ物を大切にする心・栄養バランス・規則的な食事  
あなたや家族は大丈夫ですか??

主食・主菜・副菜(3品以上)の朝食をとっている割合



野菜の摂取量



～栄養バランスのとれた食生活にむけて～

「奈良県版日本型食生活」に取り組みましょう!

日本型食生活とは、ごはんを主食に魚や肉、野菜、海草、豆類などを組み合わせたバランスのよい食事のことで、日本の長寿にも影響していると言われています。奈良県では、大和野菜などの県産品を利用した日本型食生活を「奈良県版日本型食生活」として、普及を図っています。そのために、地産地消の推進、郷土の料理や食材の紹介などを通して奈良の食文化を発信していきます。

※奈良の食材等の紹介 [奈良の食と農のポータルサイト](#)



「3食3品(以上)3角食べ」を心がけましょう!

★ばっかり食べに注意!★

最近、ごはんやおかずを一品ずつそればかり食べる子どもが増えていきます。これでは途中で満腹になり、食べないものが出てきたりして栄養バランスがくずれます。

「3角食べ」によって料理をまんべんなく食べることで、知らないうちに味の深みや幅を広げ、味覚を鍛えることにもつながります。



ライフステージ別心得

- 乳幼児期 (0～6歳)** 夕食を午後7時までに食べよう!
- 少年期 (7～18歳)** 3食3品(以上)3角食べを実行しよう!
- 青年期 (19～39歳)** 1日5皿以上の野菜料理を食べよう!
- 壮年期 (40～64歳)** 「腹八分目医者いらず」を実践しよう!
- 高齢期 (65歳～)** 家族や友人と一緒に食事を楽しもう!

※第2期奈良県食育推進計画より

Interview 「弁当の日」に取り組む上牧中学校(北葛城郡上牧町)



栄養教諭の 鍵谷 千加先生にお話を伺いました。

Q:「弁当の日」とは?

A: 毎年1回、全校生徒と全教職員が自分で作った弁当を持ち寄る日です。食の大切さを理解し、健全な食生活のあり方を考える学習の一環として平成21年から始めました。

Q: 生徒や家庭の反応は?

A: 「食に対する意識(食べ物を大切にする・栄養を考える)が向上した」「家の人への感謝の気持ちが高まった」「子どもとの有意義な時間を持てた」などの感想があり、好評のようです。

Q: 家庭における食育について一言アドバイスを!

A: 根気強く子どもさんと一緒に料理作りを楽しんでください!一緒に料理をすることで「食に関する知識」や「食を選択する力」などが身につく、心身ともに成長できると思います。

