

ふくいの

食育パンフレット

みんなで食べると
もっとおいしい!

「いっしょに食べる」は心の栄養



食育では、家族や友だち、地域の人など、だれかと一緒に食事をするを「共食」と言い、おいしさも楽しさもアップします。

また、一緒に食事を作ったり、食事のあとに「おいしかったね」と話すことも共食です。ライフスタイルにあった「共食」の形を見つけてみましょう。

◎ 食事は1人で食べても、みんなで食べても同じ？

- A** 研究により、共食が多い人は、そうでない人と比べて、体と心の健康状態が良いことや、ストレスが少ないことなどが報告されています。おいしくて楽しい食事は、皆さんの健康を支えることはもちろん「こころ」の栄養にもなります。家族や友だちとの食事の時間を楽しみましょう。



一緒に買い物に行く・料理をつくる

- どんな食材を買おうか？なにを作ろうか？
- いつが旬かな？どこが産地かな？

食べるって
楽しいね

食文化を伝える

- 郷土料理について話す、一緒につくる



一緒においしく食べる

- 今日はどんなことがあった？
- 食事のマナーや箸の持ち方、栄養バランスを伝える。



私たちの食べ物
はどこからくるの

みんなで
レッツ
チャレンジ

野菜を育てる

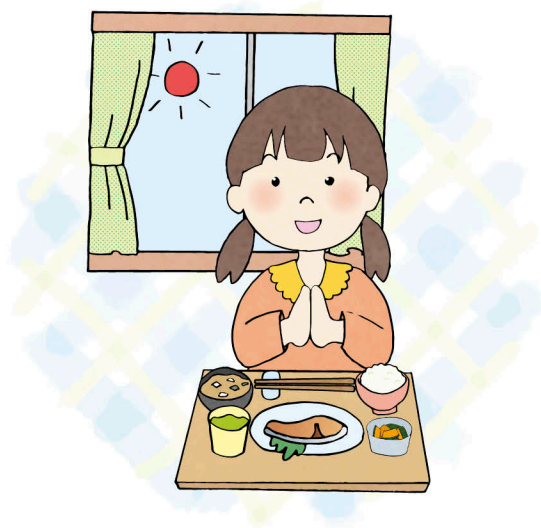
- プランターやお庭で身近に！



おうちの方へ

子どもたちは日々の食卓から、知識や選食力、食事の文化や作法などを自然に学んでいきます。子どもたちが、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基礎となる「食べる力」を、家庭での毎日の食事や、さまざまな食の体験を通して伝えていきましょう。

「朝ごはん」を食べよう



私たちが健康に過ごすためには、「規則正しい生活リズム」が大切です。特に、1日3食の食事は元気な体と心を育てます。「早寝早起き朝ごはん」の習慣を家族みんなで身につけましょう。

1日のスタートとなる朝ごはんを、誰かと毎日食べられるといいですね。

◎ どうして朝ごはんを毎日食べるの？

- A** 朝ごはんを毎日食べる習慣は、脳や消化管を目覚めさせ、良好な生活リズムをつけることにつながります。

あたまの働きを活発にする

- 私たちの脳は、ブドウ糖をエネルギーにしています。
- 朝ごはんを食べて、寝ている間に使われて足りなくなってしまったブドウ糖をしっかり補給しましょう。

体温を上げる

- 寝ている間に下がった体温を上昇させます。

げんきモリモリ

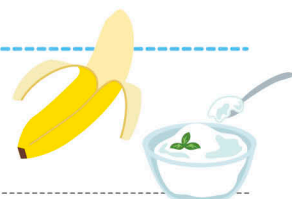


体内時計を整える

- 私たちのからだには「体内時計」があります。25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモン分泌など、私たちの体を調節してくれます。
- 1日は24時間なので「体内時計」をリセットするために、朝日を浴びて、朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんにと工夫！

- 1 朝ごはんを食べていない人は、まずは何か口にするところから！
おにぎり1個でも、バナナ1本でも、ヨーグルト1個でも
- 2 ごはんやパンだけでなく、ビタミンB群が豊富な納豆や豚肉などを一緒にとりましょう。
ビタミンB群は、体の細胞がブドウ糖を効率よく使うための手助けをしてくれます。



バランスよく食べよう

毎日の食事に主食・主菜・副菜を組み合わせると、栄養だけでなく、いどりや季節感など見た目にもおいしそうな食事になります。米食を中心にした「一汁三菜」が日本人の健康を支えてきました。

副菜

- 野菜、きのこ、いも、海藻などを主な材料にした料理
- いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。
- からだの調子を整える働きをします。

主菜

- お肉や魚、卵、大豆などを主な材料にした料理
- たんぱく質や脂質を多く含みます。
- 筋肉はもちろん、骨も血液も主にたんぱく質から作られます。

主食

- ごはん、パン、めん類などを主な材料にした料理
- 炭水化物を多く含みます。
- エネルギーのもとになります。

汁物

- 水分補給のほか、食べ物を飲み込みやすくします。
- 汁物は、たっぷりの野菜や海藻などを入れることで、副菜にもなります。

ご飯中心の食事だと、和・洋・中とも、合うおかずがいっぱいあるね！

Q「一汁三菜」って、なんだろう？

- A** 和食の「基本型」である「一汁三菜」とは、主食の「ご飯」に「汁物」と「菜（おかず）」3品を組み合わせた献立です。もちろん、忙しいときは、スーパーのお惣菜を活用したり、一汁一菜や一汁二菜でもOKですよ。毎日のことですから、肩の力を抜いて、気楽に考えていきましょう。

やってみよう

- 福井でとれたお米や旬の野菜、お魚を取り入れよう。
- 3食でとりにくい食材（牛乳や乳製品、果物）は、食後のデザートやおやつでとるのがおすすめです。

和食ってすごい！

和食は、健康的な食事のスタイルとして世界から注目を集めています。一汁三菜は、栄養学的に見てもバランスのとりにくい食事です。また、だしや発酵調味料によるうま味を上手に使うことや、食材が持つおいしさを生かすことで、カロリーを抑えることができます。



