

健康一口豆だより

食育 2014・4月号（医） 創建会企画部



昨日の食事を思い出し、栄養のバランスをチェックする中学生へのアドバイス。「成長期の体にはタンパク質やカルシウムを多めに食べましょう。」と片岡教諭の言葉。

小学生の1カ月のデータによると、「毎朝必ず朝食を食べる」児童88,9%高学年になるほど食べない。

朝食なしのリスクを知りしっかり食べてきてほしい。

- ①イライラしてトラブルの原因になる。～脳に栄養を与える。
- ②生活リズムがこわれる。～体温を上げ、体が目覚めさせる。
- ③偏食肥満の原因になる。

「食育」は、基本的なことから始める。

- ①三食きちんと食べる。
- ②栄養のバランスを考える。
- ③「食」から生活習慣を見直す。

共働き等子供だけの個食の多い時代でも生きる力を育てる。

参考資料 中日新聞