



毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日

みんなで取り組もう「食育」

「食育」とは、食に関する正しい知識と選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる人を育てることをいいます。人は生涯を通じて食に育まれるため、食育は乳幼児から高齢者まで幅広い年代が対象です。食育月間を機に、「食」について考えてみませんか？

代表的な食育の取り組み

●朝ご飯を食べよう！

朝食の欠食は集中力や記憶力の低下につながります。まずは「何か一つでも食べる」ことを心がけましょう。

●バランスよく食べよう！

主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランスを意識しましょう。

「栄養バランスガイド」を活用しよう▶

1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかの目安をイラストで分かりやすく示したもので、厚生労働省と農林水産省によって策定されました。



●地産地消に取り組もう！

地域でとれた農産物を地域内で消費することで、食を支える農業や地域経済の活性化につながります。比布中央学校では、食育の基礎をつくる「学校給食」として、旬の地元食材を使った食事を提供しています。

食育ピクトグラム



食育に関する取り組みを誰にでも分かりやすく伝えるため、農林水産省が作成しました。

●どうして食育が必要なの？

食育が重要とされる背景には、食に関するさまざまな課題が浮上していることがあります。

例えば栄養の偏りや不規則な食事による肥満、それらを原因とした生活習慣病、過度なダイエットや高齢者の低栄養傾向などの問題があります。

こうした中で、食に関する正しい知識と健全な食生活によって、心と体の健康を維持することが重要となってきます。難しいことばかりではなく、家族や仲間と一緒に食卓を囲み、楽しく食事をすることも立派な食育です。



毎日の食事で「脳活」！

脳を働かせるために

— 糖質（ブドウ糖）

ブドウ糖は脳の大切なエネルギー源ですが、急激に血糖値を上昇させる甘いものや白米の食べすぎには注意が必要です。白米、食パンなどの主食を、時には玄米、雑穀米、グラハムパン(※)などに行ってみましょう。これらは食物繊維が豊富なため、食後の血糖上昇をゆるやかにし、眠気も抑えられます。

(※) グラハム粉（胚芽粉）で作ったパンのこと。

脳が健康的に働くために必要な**五大栄養素**（糖質・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル）を、食事からしっかり取ることが大切です。

学習・記憶力の維持に

— たんぱく質・脂質

脳は、水分を除くとたんぱく質と脂質でできています。魚（特に青魚）の脂肪には、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれ、これらは脳を健全に保ち、**学習や記憶力の維持**に役立ちます。また、卵に多く含まれるリン脂質は、**記憶力や集中力を高める**効果があります。

脳の働きを活発にするために

— ビタミン・ミネラル

脳でさまざまな情報の信号を伝えるものを「神経伝達物質」といい、**頭の回転を良くする「セロトニン」**や、**やる気を高める「ドーパミン」**といった種類があります。ビタミン、ミネラルが不足するとこれらをうまく調節することができず、心と体に不調が現れてしまいます。



子どもたちが勉強や運動に最大限の力を発揮できるよう、比布中央学校の給食では、五大栄養素をバランス良く取る食事を提供しています。

