

芦安小・中学校教育を語る会

意識(いしき)して食べることの大切さ！

押原小学校 栄養教諭 秋山知子



今日の朝ごはんは、
なんでしたか？



きのうの晩(ばん)ごはんを
おぼえていますか？



テレビを見ながら食べた食事は、
味も中身もおぼえていない。

•
それでいいの？



人は、
食べたもので、体をつくる。
食べたものでしか、体はつukれない。

食事は自分の体をつくる**ざいりょう**であり、
自分の体をうごかす**ねんりょう**でもある。





- 良い **ざいりょう**とは？
- 良い **ねんりょう**とは？

人の体と車をくらべると

- ・車のざいりょう【ボディ・タイヤ・ガラス
・ハンドル ……】
鉄・ガラス・ステンレス・ゴム ……

↓

- ・人のざいりょう
【皮フ・ほね・きんにく・髪(かみ)の毛
つめ、しぼう、ないぞう…】
たべもの・みず・くうき





動かすためのねんりょう


【ガソリン・電気・天然(てんねん)ガス…】

↓

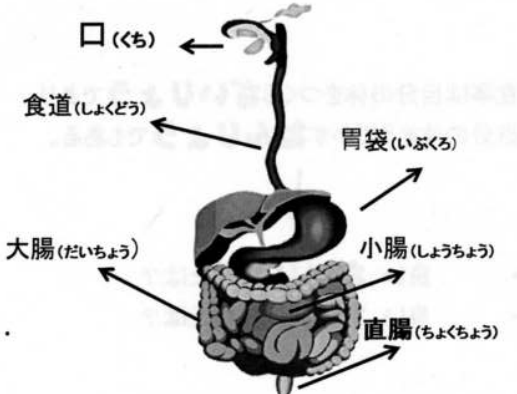
【食べもの・水・空気】




**いろいろな食べものの力をかりて
自分の体をつくろう。**



**人の体は、全身をつかって、
食べものを体に取りこむしくみに
なっている。**



□(くち)

食道(しょくどう)

胃袋(いぶくろ)

大腸(だいちよう)

小腸(しょうちよう)

直腸(ちよくちよう)

**人間の歯は32本、
臼歯20本、門歯8本、犬歯4本**



臼歯・・穀物をすりつぶすための歯
 門歯・・野菜や果物、海草をかむための歯
 犬歯・・肉や魚を引きさくための歯

これを食べ物の比率にすると
 「穀物」:「野菜・果物・海草」:「肉・魚」=5:2:1

体を考えた食べもの

- ・歯やあごを使って、しっかりかめる食べもの
 (するめ・ごぼう・まめ・こんぶ)
- ・あつすぎたり、冷たすぎない食べもの
- ・しげきの つよすぎない食べもの
- ・腸の中を ゆっくり通れる食べもの
 (やさしいも・こんにやく・かいそう)


栄養のバランス




人は、一日に たくさんの栄養が必要です。
 でも、一度にたくさん食べることはできないので、
 朝、昼、夜の 3回に分けて食べます。



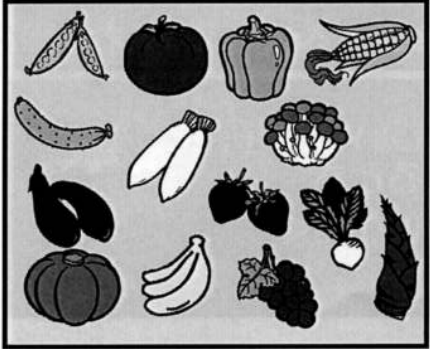
おもに熱や力のもとになる(エネルギーのもと)




元気に運動ができるぞ



おもに体の調子を整えるはたらき



おなかの調子がよくなるよ
 かぜをひきにくい



おもに体をつくるはたらき

血や肉・ほねがでできるぞ
筋肉もつくよ

主食 ごはん パン めん類
炭水化物→エネルギーのもとになる

主菜 肉料理 魚料理 卵料理 豆腐料理
たんぱく質→体をつくる

副菜 サラダ 和え物 汁物
ビタミン群・食物せんい・ミネラル→体のちようしをととのえる

食べものは、大切にいただく

- いただきます。
- ごちそうさま。

食べることは
毎日感じられる小さな しあわせ

おいしいものを
食べるとき
人は心が開く

御静聴ありがとうございました。

Akiyama