

## 12月13日 全校朝会（ミーティング）



### 「まごわやさしい」～健康的な食事の合言葉～

先週は、6年生の連合音楽会、吹奏楽クラブのウインターコンサートがありました。どちらも練習の成果を発揮して、素晴らしい発表会になりました。今週は、6年生の日光移動教室もあります。

コロナウイルスによる感染症が落ち着いてきましたので、去年はできなかったことが少しずつできるようになってきていますが、油断することなく、マスクや手洗い、教室の換気、給食時間の黙食など、これまで通りの対策を確実に行っていきましょう。

さて、毎月19日は食育の日です。食育の日が近付いたので、今日は食べ物のお話です。人間は食べた物でできていると言われるように、口から食べたものが、消化吸収されて、私達の血となり肉となっています。ですから健康的な生活は、だれかが作って与えてくれるのではなく、自分が何をどのように食べるかにかかっていると一言でも良いでしょう。では、健康な体を作ったり、健康的な生活をしたりするためには、何をどのように食べれば良いでしょう。

日本人は昔からお米のご飯を主食にしてきましたから、ご飯とみそ汁におかずが1つ、の一汁一菜という食事が一般的でした。最近はおかずが豊かになりましたので、肉や魚のメインのおかずと、野菜の煮物やサラダ、漬物などをたして、3つのおかずが付いた、一汁三菜が和食の基本になっています。この一汁三菜の中に、いろいろな食べ物を組み合わせて、バランスのよい食事をするのが、健康のためには大切です。

バランスとは、いろいろなものをかたよりなく食べるということです。体に良いものでも、そればかり食べていると栄養がかたよってしまいます。そのために心がける合言葉があります。「まごわやさしい」です。「まごわやさしい」覚えやすいですね。

- ま 豆            ➡ 大豆、納豆、豆腐、黒豆、油揚げなど、豆類には良質なたんぱく質とミネラルが。
- ご ごま        ➡ ごま、アーモンド、栗、ピーナッツなどには抗酸化作用が期待される。
- わ わかめ      ➡ わかめ、ひじき、昆布、もずくなど海藻類のカルシウムは酢や油との相性抜群。
- や 野菜        ➡ 成人は1日350g、小学生は300g程度の摂取で、生活習慣病の予防に。
- さ 魚           ➡ 青魚に含まれるDHA、EPAが脳細胞の活性化、動脈硬化の予防に効果も。
- し しいたけ ➡ きのこと類はビタミンDを豊富に含み、カルシウムを骨に定着させる効果も。
- い 芋           ➡ サツマイモ、ジャガイモ、里芋、山芋などの食物繊維は腸内環境を整える。

(※朝会では頭文字の話にとどめました。)

「まごわやさしい」の食べ物を毎日の食事に上手に取り入れると、バランスのよい食事になるという合言葉です。もちろん、アレルギーがある時は、別のもので補うことが必要です。

食べ物にはそれぞれ違う栄養があり、体全体をよい状態にするためには、いろいろな種類の食べ物を上手に組み合わせて食べるということがとても大切だと言うことがわかりましたか。

もうすぐ冬休みですね。長い休みは、生活のリズムが乱れ、食事も不規則になりがちです。自分や家族が食べているものが、バランスのよいものになっているか、話し合いながら、冬の寒さに負けない体を作り、健康に気をつけて過ごしましょう。

今日は、健康的な食事の合言葉、「まごわやさしい」のお話でした。