

食事の役割

自分の食習慣を見直そう

自分の食生活を振り返ろう

ワークP10の①「自分の食事について書きだしてみよう」と「食生活チェック」を記入しよう。時間は3分！

自分の食生活を振り返ることができたかな？

そのまま継続していくこと、改善すべきところが見つかったら、右下の「自分で取り組みたいこと」を記入しよう。

食事の役割

食事の役割を考えていきましょう。

最初の質問。私たちは、なぜ食べるのだろうか？

多くの人々が考えたことなかったと思います。

これを機会に考えてみよう。

ワークP11の②食事の役割に記入しましょう。時間は1分！

食事の役割

たくさん書けましたか？

なぜ食べる？なんてほとんどの人が考えたことがなかったと思います。なぜなら、お腹が空いたら食べるのが当たり前で、食べないと生命活動を維持できないからです。

しかし、食事は生命の維持だけでなく、他にも色々な役割があります。

おいしい料理を家族や友達と一緒に食べたら幸せな気持ちになりませんか？身長を伸ばすには牛乳を飲んだらいい(カルシウムをとる)と聞いたことはありませんか？TVなどで福岡ではほとんど食べないような日本各地の名物があるのを見たことはありませんか？

食事はみなさんが思うよりたくさんの恵みを私たちに与えてくれます。食事の役割を次のページでまとめていきましょう。

食事の役割

ワークP11(真ん中)

1. 生命の維持
2. 活動のエネルギーになる
3. 体を作る
4. 生活のリズムを作る
5. 人との触れ合いの場になる
6. 食文化を伝える

※教科書P22～23を読んで、食事の役割に赤線を引こう
(蛍光ペンなどでチェックするのもOK)

まとめ

食事は、私たちが成長し、健康に暮らしていくうえで、とても大切な役割を果たしています。

前ページであげた6つの役割で、毎日の生活の中でそれを感じる場面を挙げてみましょう。(時間は1分)

できていること、できていないことをしっかりと振り返り、一つずつ改善して自立ながら豊かな食生活を目指しましょう。

朝食を食べよう

教科書P23の「朝食を食べよう」を読んで、ワークP12をまとめよう。

みなさんは朝食を食べていますか？

朝食について多くの研究が行われており、現在は「朝食をとった方がいい」という結果がでています。(効果は教科書を読むこと)

「時間がない」「食欲がない」…という理由で食べてない人もいるかもしれませんが、それならば、夜更かしをしていないか生活リズムを見直してみたり、料理しなくてもいいものを準備しておいたり(果物やチーズやヨーグルトなど)、毎日食べる献立を決めておいたり(毎日ご飯と納豆と味噌汁など)工夫すると、朝食がとりやすくなりますね。

1日心も体も元気に過ごせるよう朝食を見直してみましょう。

※参考動画

「いいやん！大分 朝ご飯を毎日たべよう！」をコピーして検索しよう。3分45秒の短い動画ですが、朝食の大切さと簡単にできる料理を紹介しており、とても分かりやすいです。