

# スキルアップ講座 ~2013⑧

## バランスの取れた食事をしよう！

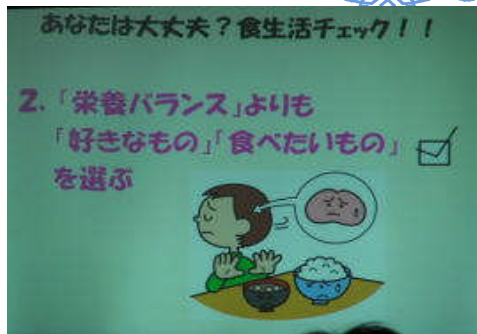
講師 神岡小学校 栄養教諭 栗林 昭子 先生

この講座では、学校給食の役割から低栄養が体に与える影響、そして大事な食事の基本を学習しました。特に、大切な栄養素の役割や、6つの「コ食」など、知っているようで知らないことを教えていただきました。



### 6つの「コ食」

- ・孤食（一人で食べる）
- ・固食（偏った）
- ・個食（それぞれに食べる）
- ・小食（少なく食べる）
- ・粉食（パンやパスタなど粉物）
- ・濃食（濃い味付け）



## 感想コーナー

- ・ 今が第2次成長期だと知りました。栄養のバランスの基本は主食、汁物、副食、主菜、牛乳です。食事をお菓子なんかで済ませたらいけないと思いました。ちゃんと食べないと、免疫力が低下したり、体がだるくやる気が出なくなり、アレルギーになりやすくなったりもするそうです。朝ご飯を食べない人が多くなってきているそうです。朝ご飯は脳を活発にしてくれるので、これからはきちんと食べるようにしたいです。
- ・ やはり食事は大事だと改めて思いました。特に女性の場合、妊娠時の食事は要注意です。砂糖や油は脳の快感要素を引き出す素だということは初めて知りました。今は体重維持のためだけでなく、健康を維持するダイエット法もあります。自分の食事に対する意識を高めていきたいです。
- ・ 朝食を食べることの大切さがよく分かりました。私は朝食を簡単に済ませることがほとんどなので、しっかりごはんを食べて頭や体やお腹の中を目覚めさせたいと思います。極端に食事を減らしたりするダイエットも良くないことを知りました。低栄養になると様々なことが起こるんだなと思いました。バランスの取れた食事をして運動することが大切だと思いました。
- ・ 食の大切さ、食べ物を食べることの大切さを学んだ。特に朝食を食べることは、脳や体、お腹のスイッチを入れるだけではない。味噌汁や野菜を取ると、作業力や記憶力などがアップする効果があることを知った。学校給食は、一日の栄養バランスで見ると、カルシウムなどは一日分の半分は取れるようになっていた。普段は飲まない牛乳が出たりするのは、今思うととても健康的なものなんだと思った。好きなものばかり優先しないで、バランスの良い食事を心がけようと思った。
- ・ 食生活チェックをして自分の食事について改めて知ることが出来ました。学校給食の例を見てみるととても体にいい食物ばかりです。野菜、魚がたくさんありました。主菜・副菜・主食・汁物・牛乳が必ずありました。私が栄養士になったときには、その辺りをしっかりと覚えて提供しなければならないので、春から必死に勉強し覚えたいと思いました。朝食を取ることは一日の体調が決まるので、これからはしっかりと食べていきたいと思います。