食に関する指導

平成２６年９月２２日

大鰐町立長峰小学校

たべかたピラミッド

をつくろう

じこしょうかい

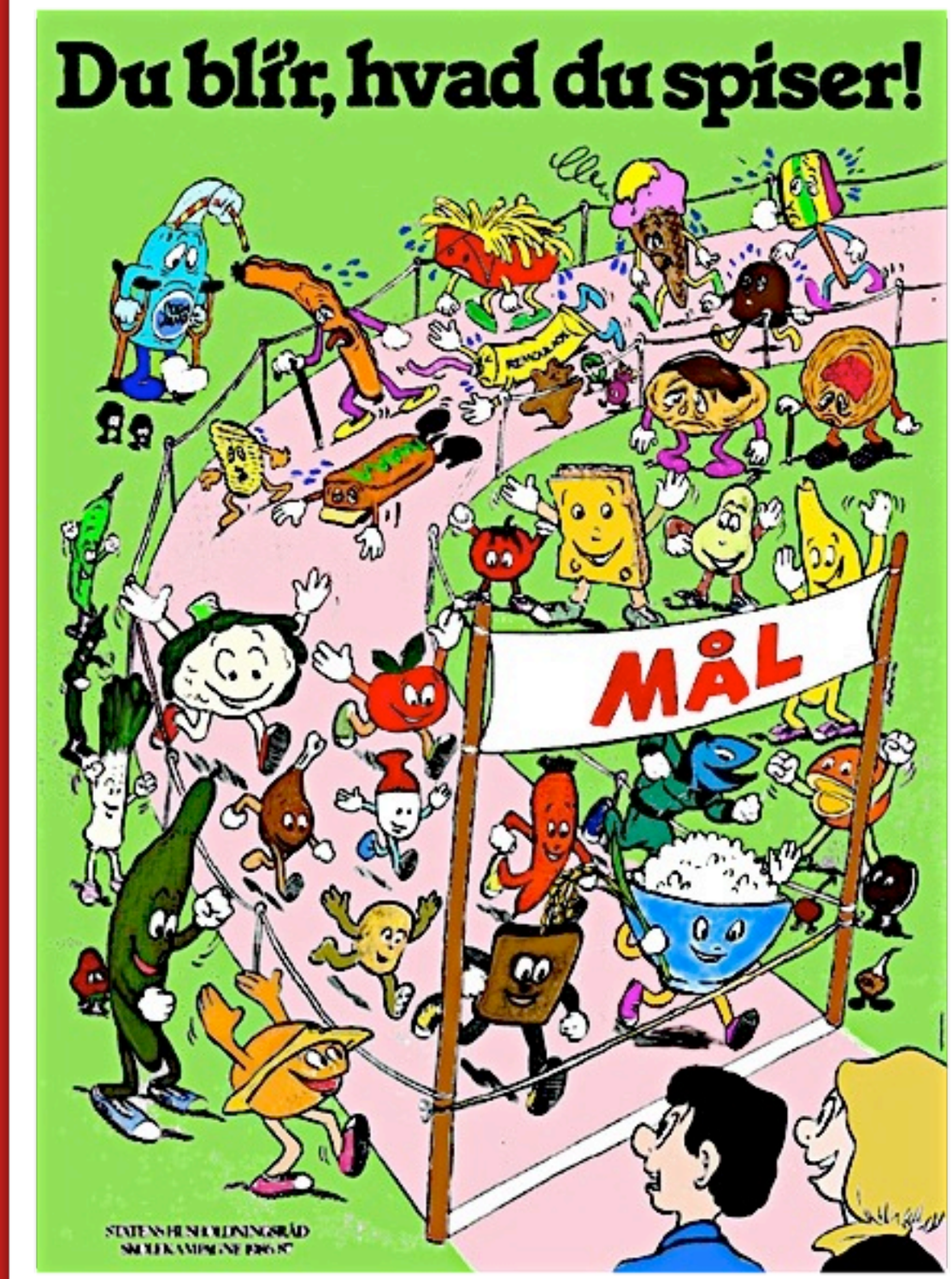
大鰐町学校給食センター

栄養職員　岩間みどり

みなさんの
おいしい 給食 を
つくって いますよ！

からだは
食べもので
できています

みなさんは、からだに
よい食べものを
食べていますか？



からだによい食べものポスター

からだによい食べもの

からだによくない食べもの

なんでも質問

●だれかよんでいるのかな！

わしは
ものしり博士
なのだ

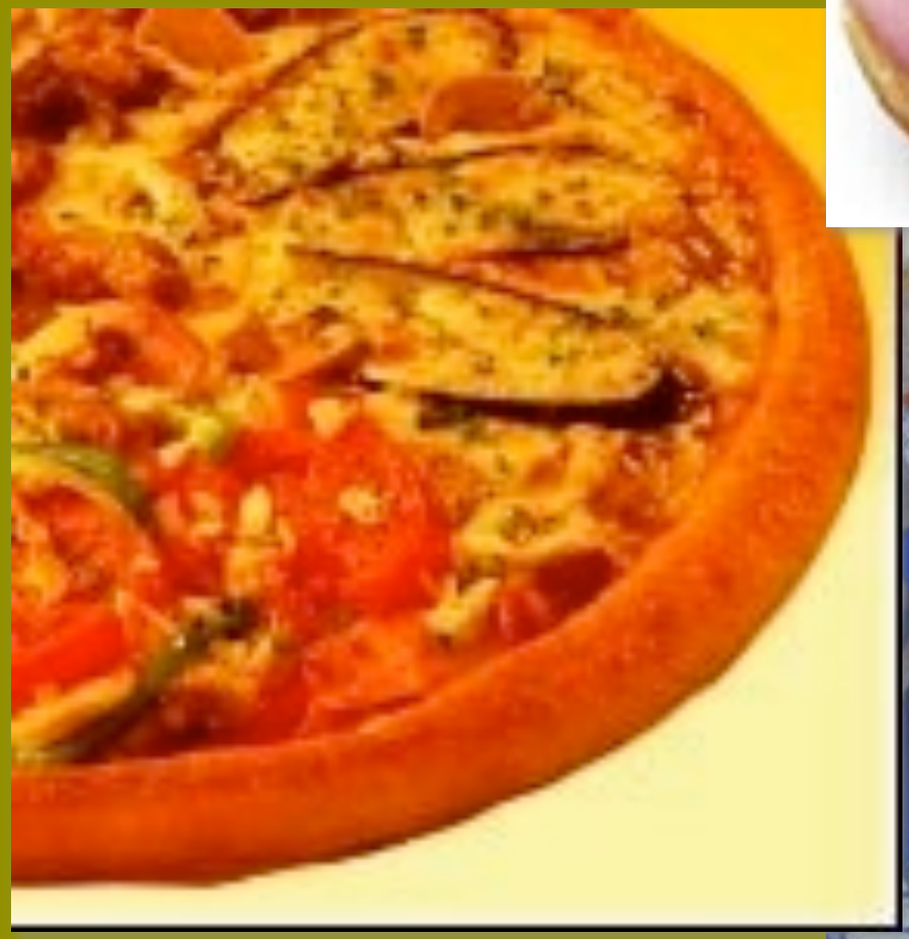
食べものの中には
あまり食べすぎては
いけないものが
あります。

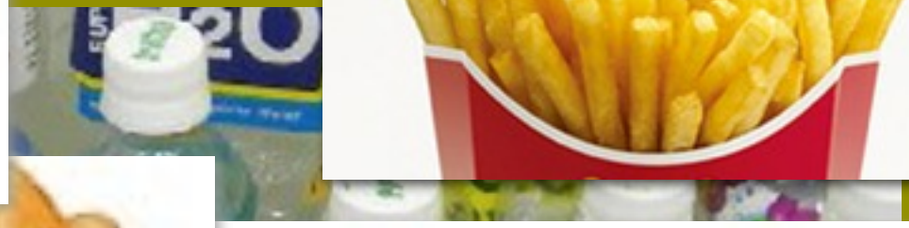
ジャンク食品

◆ジャンク食品とは

エネルギーは高いが
あまり栄養にならない
食べもののことです。

●Junk Food
ジャンク フード





ジャンク食品ばかり
食べていると
どうなりますか？

Coca-Cola
Want More... comegetyousome.com

太っていることで
こまるのは、肥満に
なって病気にかかり
やすくなることです。

健康で長生きするには

1 ひみつ　その1

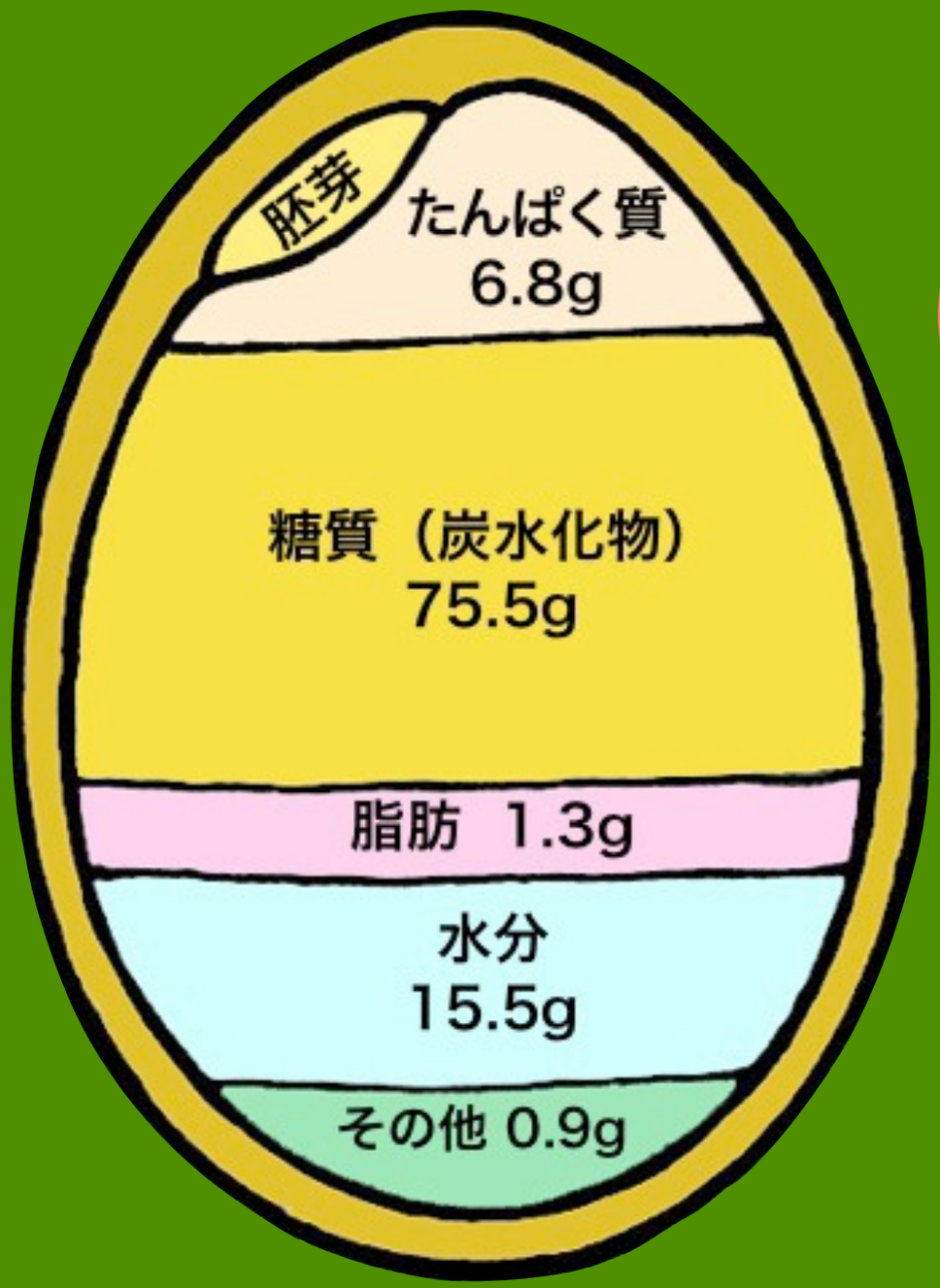
ごはんをしっかり食べる

ごはんとおかずを
しっかり食べる。

ごはんとおかず

せいはくまい

精白米100gあたり



おこめは栄養を バランスよく ふくんでいます

ごはん

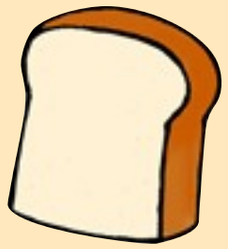
ちょうどよい
かたさ

パン、めん

やわらか
すぎる

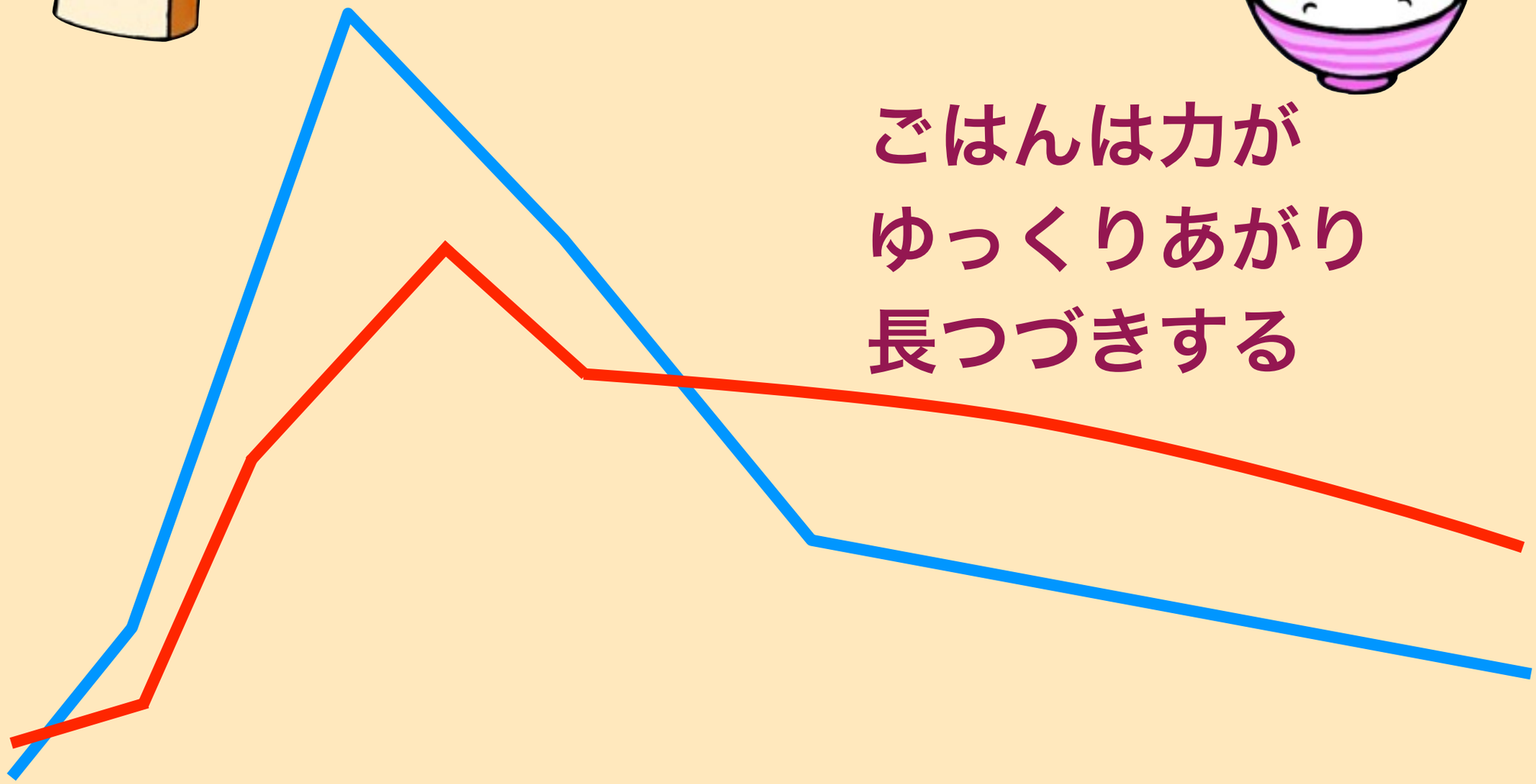
ごはんとパンの、力がでるようす

ちから



パンは力が早くでて
早く下がりやすい

ごはんは力が
ゆっくりあがり
長つづきする



じかん

結果発表

食べることだけ
気をつけていれば
いいのかな？

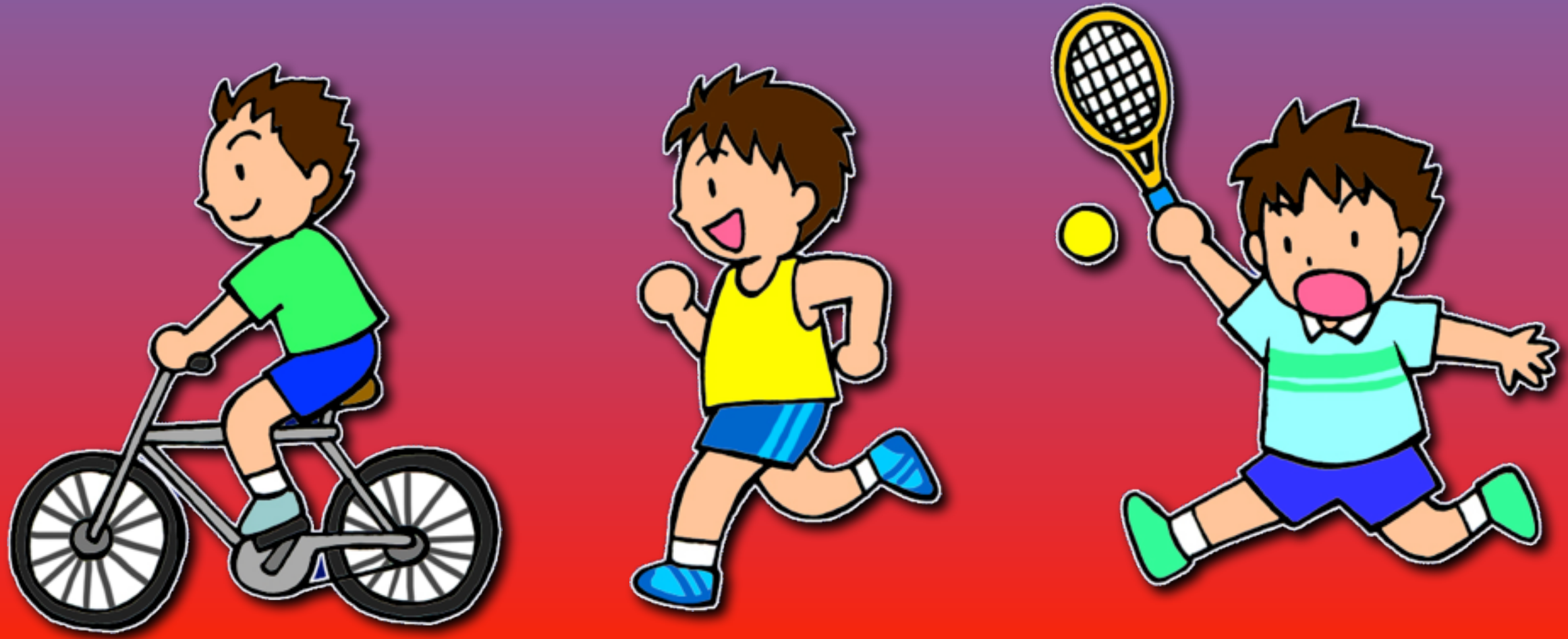
2

ひみつ　その２

運動する

からだを動かすことも
たいせつなことです。

運動することで
からだのはたらきが
よくなります。



そして
からだをじょうぶにします。

すいみん時間

すききらいしないで
バランスよく食べること

運動をすること

このほかに
もうひとつ
大切なことが
あります。

③ ひみつ　その３

すいみん時間

ずいぶんおそくまで
おきている人も
いるようです。

夜おそく ねると…

●朝ねぼう

●目ざめない

●食よくがない

●力がでない

みなさんに必要な
すいみん時間は

９～１０時間です

しっかりすいみんを
とりましょう。

1 ごはんをしっかり食べる

2 よく運動する

3 ぐっすり寝る

ごはんの食べかた

ごはんの食べかた

ごはんは主食ですから
しっかり食べて
エネルギーをたくわえます

ごはんの食べかた

みそ汁は、ごはんと
協力してパワーをだし
からだの健康をつくります

ごはんの食べかた

つけものは、おなかの中の
善玉菌をふやし
おなかの調子をよくします

ごはんの食べかた

ごはんの食べかた

おかずは、主食のごはんを
たくさん食べられるように
味や色や栄養を工夫します

やさいやいものおかず

魚や卵、肉のおかず

たべかたピラミッド

ごはんの食べ方が
一目でわかる
たべかたピラミッドを
つくってみましょう。

1だんめ

しっかり
食べないと
いけない
「主食」

２だんめ

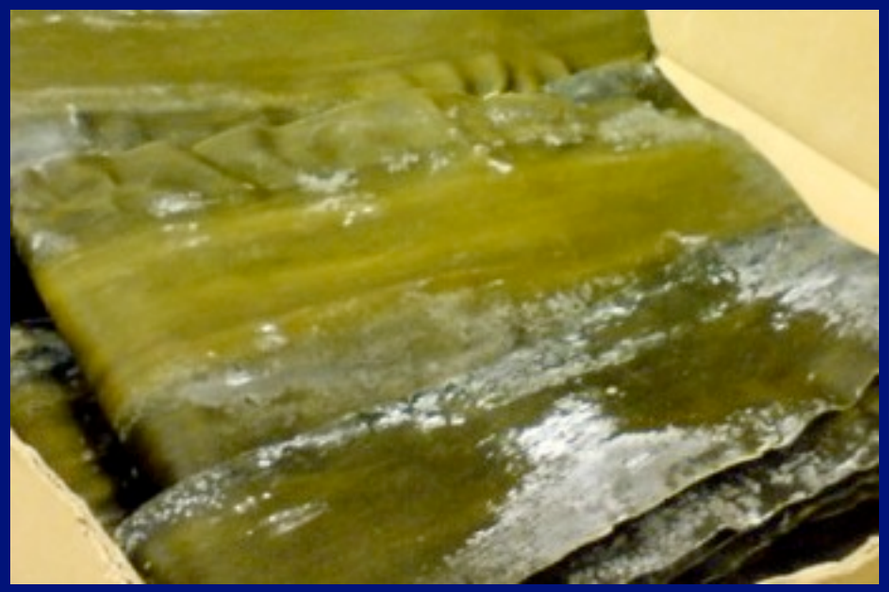
いもや大豆
野菜の
おかず

いも類、かぼちゃ

豆腐や納豆などの
豆類をたくさん
食べましょう。

いろいろな野菜

コンブやワカメ、
のりなどの海そうも
健康によい食べものです。



くだものも食べましょう

３だんめ

魚や卵
肉類など
のおかず

肉よりも
頭のよくなる
魚を食べましょう。

テニスの錦織選手は「のどぐろ」
という魚が大好きだそうです。

砂糖や
油のおおい
食べもの

４だんめ

砂糖や油はできるだけ少なく

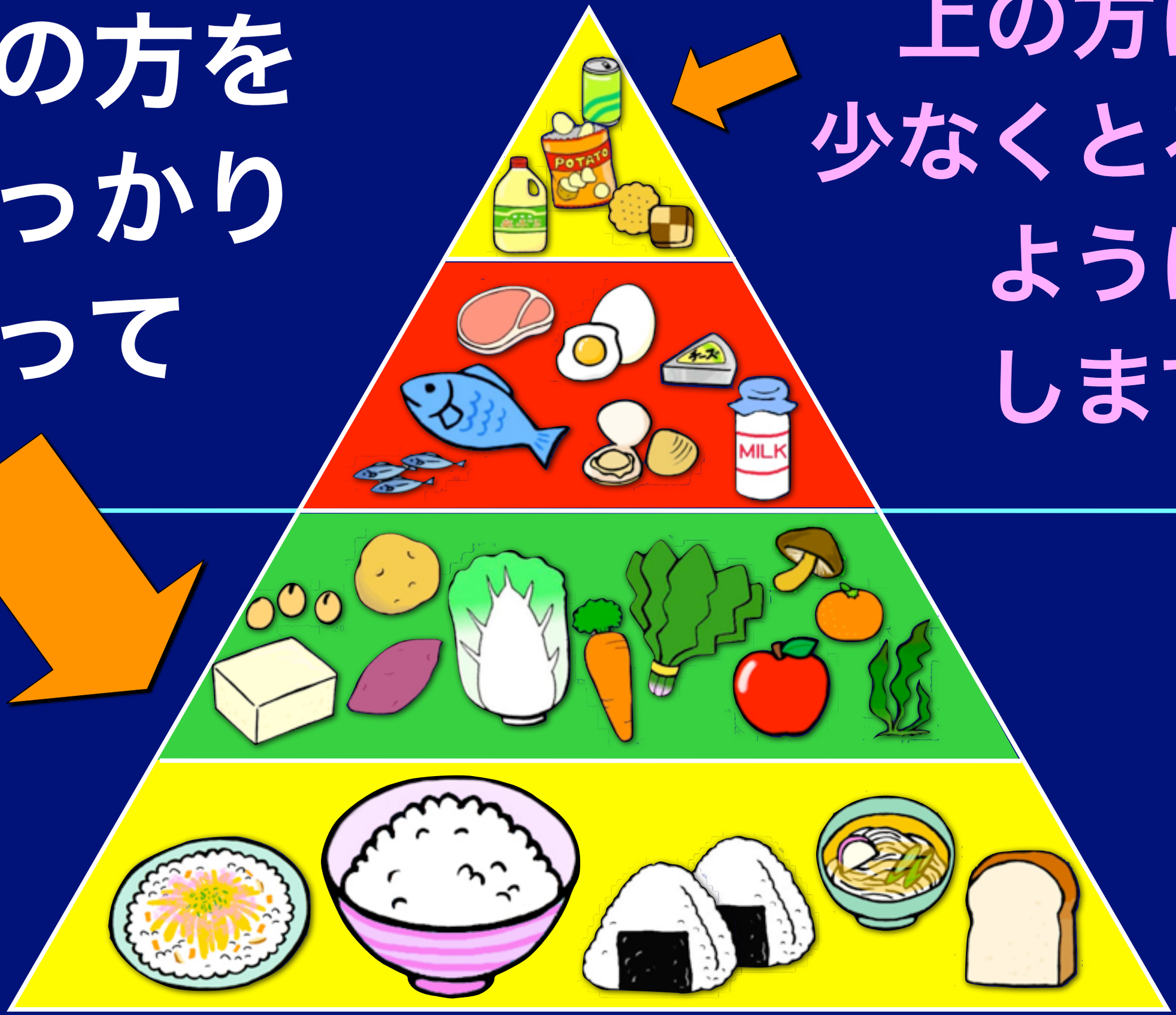
肥満やアレルギーのもと

お菓子や炭酸飲料は
砂糖がおおく
はいっています。

食べすぎないように!!

ごはんを食べずに、
おやつを食べすぎていると、
ふとりすぎてしまい
長生きできません。

下の方を
しっかり
とって



上の方は
少なくとる
ように
します

たべかたピラミッド
をさんこうにして
バランスよく
食べましょう

ふだんは和食

たまには洋食

おわり