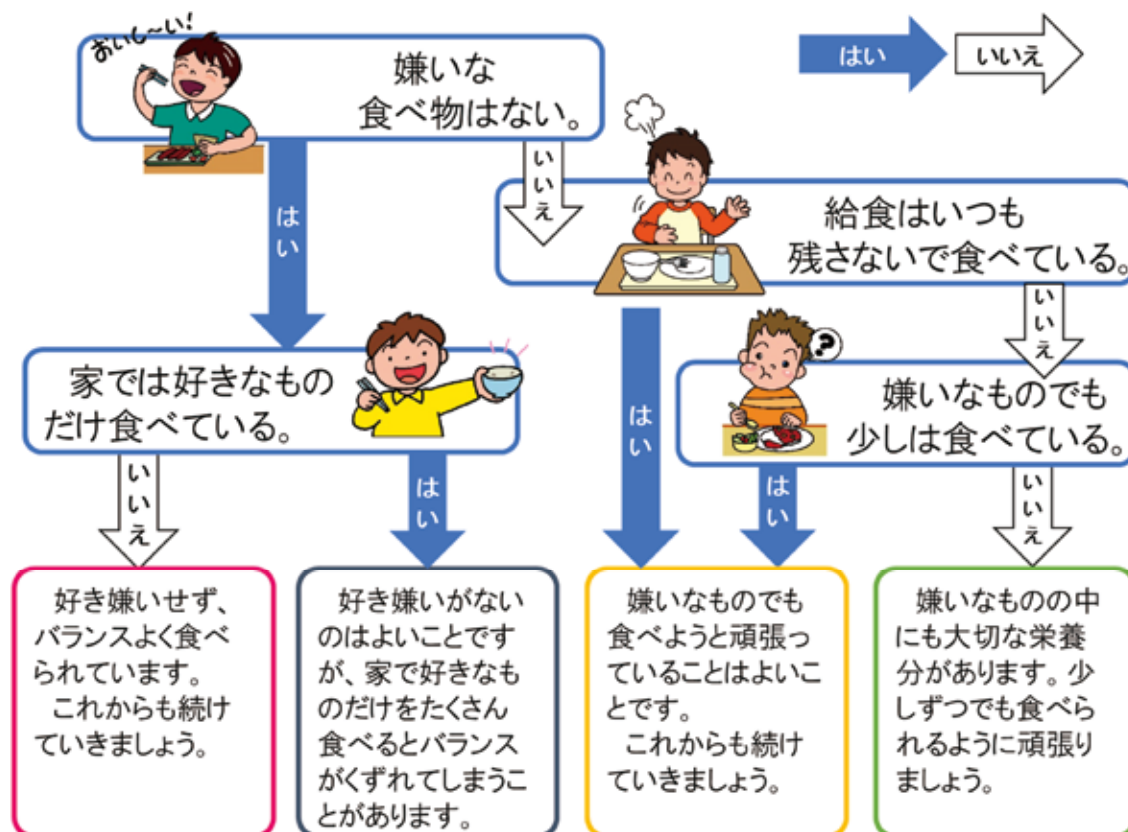


好き嫌いをしないで食べよう

1 食べ方をチェックしてみましょう

自分にあてはまると思ったら「はい」に、違うと思ったら「いいえ」に進みましょう。



〈出典:「たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成 28 年 2 月〉

2 好き嫌いは、体や心に影響が出ます

〇体や心に出てくる影響



〈出典:『食』の探求と社会への広がりに 文部科学省 令和3年3月〉

3 何をどのように食べればいいのでしょうか

どのように(量)食べればいいの？

学校給食を手本に組み合わせると、必要な量が摂りやすくなります。

主食+主菜+副菜+汁物+牛乳+(果物)



〈出典:『食』の探求と社会への広がり 文部科学省 令和3年3月〉

何を(種類)食べればいいの？

栄養素	栄養素の役割の例
炭水化物	糖質はエネルギー源として使われる。 糖質は生命維持のために欠かせない栄養素。 食物繊維は腸の調子を整え便通をよくする。
たんぱく質	筋肉、臓器、血液、皮膚、毛髪など、体を作るものになる。 エネルギー源としても利用される。
脂質	エネルギー源として使われる。 細胞膜の成分となるなど体の組織をつくる。
ビタミン	他の栄養素の働きを助け、健康を維持するなど体の調子を整える。
無機質	骨や歯、血液を作るものになる。 各組織で利用され、尿中に排泄されたり、再利用されたりする。

○ 自分の食事を振り返り、苦手な食べものや初めて食べる食べものに、どのようにチャレンジするか記入しましょう。

私が実行するのは「①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷

好き嫌いをしないで食べよう

〇〇〇市立〇〇〇学校
栄養教諭・学校栄養職員
〇〇〇〇〇〇

1

【本日の内容】

- 1 食生活チェック
- 2 なぜ食べなければいけないのか
- 3 好き嫌いをしないで食べよう
- 4 まとめ



2

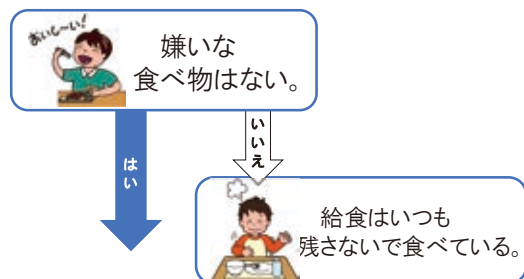
1 食生活チェック



3

あなたの食べ方をチェックしてみましょう

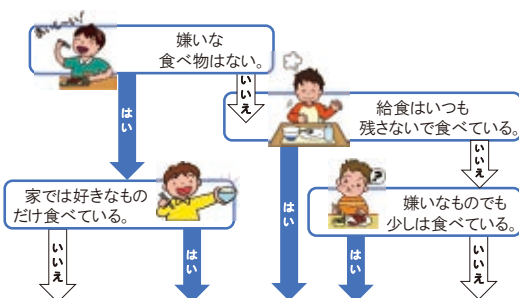
自分にあてはまると思ったら「はい」、違うと思ったら「いいえ」に進みましょう。



〈出典:「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

4

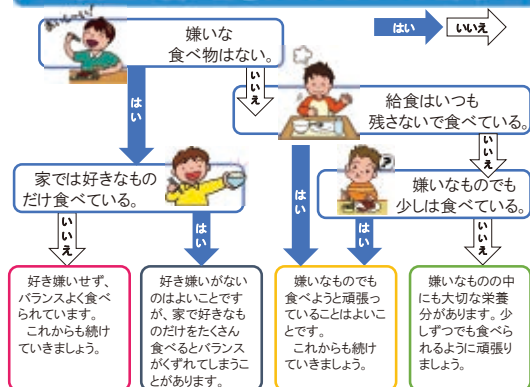
あなたの食べ方をチェックしてみましょう



〈出典:「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

5

あなたの食べ方をチェックしてみましょう



〈出典:「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

2 なぜ食べなければいけないのか



7

なぜ食べなければいけないのか

私たちの体には、酸素や栄養素、水を使って**化学反応**をする**仕組み**があります。



化学反応するための材料が多すぎるときには、余った材料はそのまま体外に排泄されたり、別の物質に加工されて貯蔵・排泄されたりします。材料が不足しているときには、最低限の化学反応だけが起こり、不足分を節約したり、他の物質を加工して補充したりします。

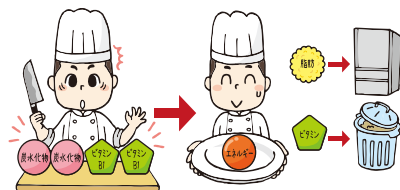
生きるため、活動するため、成長するための科学反応が十分に行えるように、材料を補給しなければいけません。

〈出典：『「食」の探求と社会への広がり』 文部科学省 令和3年3月〉

8

化学反応するための材料が多すぎるとき

余った材料はそのまま体外に排泄されたり、別の物質に加工されて貯蔵・排泄されたりします。材料が多くても必要以上に作られるわけではありません。



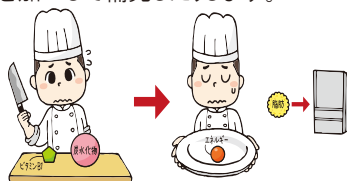
例えば、体内に炭水化物とビタミン B 群が必要な量の2倍あったとしても、「生命維持」や「運動」そして「成長」に必要なエネルギーしか作りません。余った炭水化物は脂肪に、ビタミン B 群は尿中に排泄されます。

〈出典：『「食」の探求と社会への広がり』 文部科学省 令和3年3月〉

9

化学反応の材料が不足しているとき

最低限の化学反応だけが起こり、不足分を節約したり、他の物質を加工して補充したりします。



例えば、体内のエネルギーは、エネルギー源となる炭水化物が必要量あっても、ビタミンB群が少ない場合には、その量に応じた炭水化物しか化学反応せず、その分だけのエネルギーが作られることになります。それにより、使われなかった炭水化物は脂肪に作り変えられ、貯蔵されます。このように、炭水化物の食べる量は適切であるにもかかわらず、ビタミンB群の摂取が少ないことにより、太る可能性があります。

〈出典：『「食」の探求と社会への広がり』 文部科学省 令和3年3月〉

10

3 好き嫌いをしないで食べよう



11

好き嫌いをしないで食べよう①

好き嫌いをしていると、体はどうなるのでしょうか？

● 体に、必要な栄養素が不足します。



● 毎日、その状態が続くと、体や心に影響が出てきます。

〈出典：『「食」の探求と社会への広がり』 文部科学省 令和3年3月〉

12

〇体や心に出てくる影響

発汗、消化器系、心臓・血管の機能が低下します。

女性は、無月経になったり、初経の時期が遅れたりします。

代謝が落ちたり、貧血になったり、骨密度が低下したり、ホルモンの分泌が乱れたりします。

発育期においては、成長や発育に影響がでます。(教材7参照)

精神的に不安定になります。

(出典:『食』の探求と社会への広がり 文部科学省 令和3年3月) 13

〇体や心に出てくる影響

免疫、消化器系、心臓・血管の機能が低下します。

発育期においては、成長や発育に影響がでます。

(出典:『食』の探求と社会への広がり 文部科学省 令和3年3月) 14

〇体や心に出てくる影響

女性は、無月経になったり、初経の時期が遅れたりします。

代謝が落ちたり、貧血になったり、骨密度が低下したり、ホルモンの分泌が乱れたりします。

精神的に不安定になります。

(出典:『食』の探求と社会への広がり 文部科学省 令和3年3月) 15

好き嫌いをしないで食べよう②

中学生の時期は、一生にわたる体の基礎をつくるためにも、必要な食品をとることが重要です。

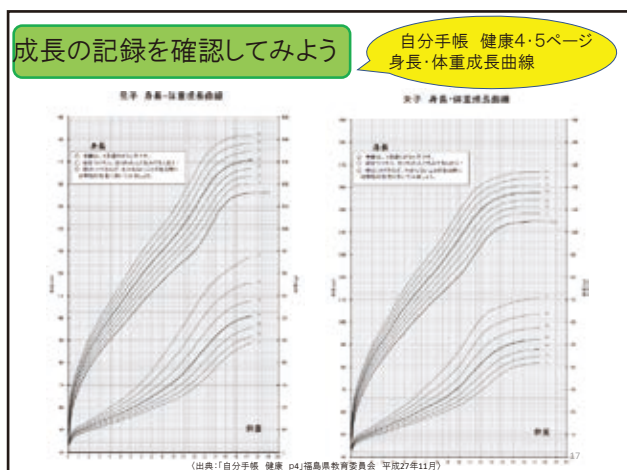
しかし

人は、1食分を抜いても、好き嫌いして食べても生きていけることを知っているため、食事をおろそかにしたりする場合があります。

一生にわたる体の基礎を作るため

1食の食事の組み合わせを考える時、好き嫌いを優先せずに、1食分の食事の組み合わせを考えたり、1日に必要な食品を食事で組み合わせて食べたりすることができるかを考えていきましょう。

(出典:『食』の探求と社会への広がり 文部科学省 令和3年3月) 16



何をどのように食べればいいのか？

必要な栄養素(種類)を必要な分(量)だけ摂取するために「バランスよく食べる」ことが大切です。

イラスト1 中学生が1日に必要なエネルギーや栄養素をとるための食品例 (中学生の食生活)

(出典:『食』の探求と社会への広がり 文部科学省 令和3年3月) 18

何を(種類)食べればいいのか？

栄養素	栄養素の役割の例
炭水化物	糖質はエネルギー源として使われる。 糖質は生命維持のために欠かせない栄養素。 食物繊維は腸の調子を整え便通をよくする。
たんぱく質	筋肉、臓器、血液、皮膚、毛髪など、体を作るもとになる。 エネルギー源としても利用される。
脂質	エネルギー源として使われる。 細胞膜の成分となるなど体の組織をつくる。
ビタミン	他の栄養素の働きを助け、健康を維持するなど体の調子を整える。
無機質	骨や歯、血液を作るもとになる。 各組織で利用され、尿中に排泄されたり、再利用されたりする。

どのように(量)食べればいいのか？

学校給食を手本に組み合わせると、必要な量が摂りやすくなります。

主食＋主菜＋副菜＋汁物＋牛乳＋(果物)



好き嫌いをしないで食べよう③

学校給食にはたくさんの人や食べものが関わっています



学校給食の一日を見てみましょう



好き嫌いをしないで食べよう④

好き嫌いを減らしていくために、工夫をしたり味に慣れたりしていくことも大切です。

- 好きになる工夫をする
 - ・好きな味付けにしてみる
 - ・食べる環境を整える
- 味覚を発達させる
 - ・酸味や苦味など料理から少しずつ体験する
- 食材の切り方
 - ・みじん切りや千切りなど、小さく切る



一緒に食事の準備をしよう

少しずつでも食事をつくる
ところから一緒にやること
で、苦手なものも食べていく
気持ちが育って
いきます。



私が切った、にんじん。



よくかき
まぜて。

〈出典：『自分手帳 食生活 p15』福島県教育委員会 平成27年11月〉

