

食の大切さを学ぶ

城南中学校で食育の授業

新宮市

新宮市立城南中学校（中田善夫校長）で17日、食育の授業があった。1

年生65人が同市立神倉小学校の真砂美紀栄養教諭から学校給食の栄養バランスなどについて学んだ。

健康につながる食事バランスや残食をなくすなど食の大切さを知ってもらおうと毎年実施している。真砂教諭は他校で出ている給食をパネルで紹介し「好きな物を出してあげたい気持ちはあっても値段や栄養など、いろんなことを考えながらおいしく食べられるよう作っている」と説明した。

食事のバランスについてでは耳にすることが多いが、何をどれくらい食べるかの目安が難しいとし「給食では1日の約3分の1の量が基準」と述べた。

▽食生活のポイントでは
▽1日3食をしっかり食べる▽バランスの良い食事▽好き嫌いのない食事▽塩分、動物性脂肪を取

り過ぎない▽よくかんでゆっくり食べる―などを挙げた。

真砂教諭はかむことの8大効用の標語『ひみこの歯がいーぜ』を紹介。「しっかりとかむ回数を増やすことが大切。かむことによって味覚や脳の発達などにつながるため、皆さんも意識しながら

ら実践してみてください」と呼び掛けた。

大浦琴音さん（13）は「調理員さんが考えてバランス良く給食を出してくれていることを改めて実感しました。授業を通じて残さず食べ、しっかりと意識してかむ習慣を付けようと思った。」

真砂教諭は「健康につながる食事バランスや残食などのないような食の大切さを身に付けてもらえれば」と話していた。

（榮本康人）



真砂美紀栄養教諭から話を聞く生徒ら＝17日、新宮市立城南中学校