



思春期の食事、乱れていませんか？

思春期(12~17歳)は必要とするエネルギー量が最も高い時期です。この時期に栄養不足や偏りなどで発育が抑制されると、将来の健康にも悪影響が出ます。

この時期食生活の自立により、自分で食事をする機会が増え、簡単な食事や好みの食事に偏りがちになります。特に女子にはやせ志向がみられる時期でもあります。必要以上の食事制限は、貧血や体力低下、月経異常などを引き起こすことがあります、注意が必要です。

この時期の目標は、「正しい食の知識とそれを実行する力を身につけることです。」

具体的な取り組みは？

- ※朝食をしっかり食べる
- ※睡眠と食事のバランスを考え、規則正しい生活リズムをつくる
- ※食生活と健康の関係を理解し、栄養の偏りをさける(特にカルシウム、タンパク質、ビタミン、鉄などが不足しないように)
- ※食事づくりや準備を進んでする
- ※進学や就職に備えて、簡単な調理法や食の安全について学ぶ
- ※食べ物を大切に、食べ残しを減らす



ころころ! 食育くん
まじめにやれ! (>_<)



食育コラム

NO.21

この活動を始めて12年が経ちます。お料理教室や元気のらクラブを利用した子どもたち、市民の方々は、延べ人数で1000人を超えています。小さな活動ですが、これまで続けて来られたのは皆さんのおかげと感謝しております。

たくさん子どもたちが巣立っていきました。社会人や大学生、高校生になった子たち。S君はこのコラム欄に寄稿してくれるまでに成長しました。食に関しても自立しています。Yさんは中学生になり、将来栄養士になりたいと希望を持っています。人参が大嫌いだったCさんは、教室で作った人参シリシリをきっかけに人参嫌いを克服しました。

畑にやって来る子たちは実に元気良くて、ハラハラしながらも私自身も楽しませてもらっています。それらを見守るパパ、ママたちも子ども以上に楽しんでいるのがまた嬉しいことです。

野菜だけでお腹がいっぱいになるなんて、なかなか無いことですが、畑では当たり前のことです。

今の子どもたちは圧倒的に体験が少ないことを危惧しています。多くの子どもたちが体験を通して、成長する姿を今後も見守っていきたいと思い、老骨に鞭打つこの頃です。

理事長 平山恵美子