



柔らかな陽ざしと共に、だんだんと暖かくなってきました。今年度も山あり谷ありありながら、みんな大きく成長したことと思います。春休みに食事・睡眠・運動と生活リズムをしっかり整えて気持ちの良い新学期を迎えましょう♪

(作成)
2022年5月
HUMAN WELLCARE
管理栄養士 立和田真弓



「いただきますってなんで言うの？」

食育教室で「いただきます」について学びました！

①ある日の食事をみんなに紹介。この食べ物たちが皆のところにやってくるまでにはながーいながーい物語がある…！



②お米やほうれん草は誰かが毎日水をあげたり草むしりをして育ててくれている。ほったらかしたら枯れてしまうよ。

魚はみんなが寝ている間に漁師さんが海に出て漁をしている。ワカメや納豆や豆腐も誰かが切ったり混ぜたりしてできている。そしてお家の人が作ってくれている。



クイズで
考えながら！

なんでそこまでして食べるの？それはみんなのが元気でいるためには食べることは絶対に必要なことだから。こんなに長い時間をかけてみんなのもとへやってきたのに、嫌い！まずい！ってごはんを残してしまうなんて、残されたご飯たち、かわいそうだね。たくさんの思いと命をもらっている。いただいている。だから食べるときは「いただきます」と言おうね！

食欲について考える

満腹なのに小菓子は食べる。空腹なのに野菜は食べない。このようなことでお困りの方は多いのではないのでしょうか？食欲について少しお話させていただきます。お悩み改善に何か一つでも繋がれば幸いです！

「空腹感」と「食欲」には微妙な違いがあります。

空腹感：今すぐ何か食べて！という体のSOSサイン

食欲：美味しい！楽しい！という快い感覚の欲求

食欲は視覚や嗅覚だけでなく、食経験や環境などによって調整されます。

外部からの要因

- ◎経験(例：野菜を育てた)
- ◎文化や宗教(例：精進料理)
- ◎心理的(例：ストレス、気分)
- ◎生活環境因子(例：孤食)

内部からの要因

- ◎栄養素に対する欲求(例：勉強後に甘いものを欲する)
- ◎快い感覚(例：匂い、見た目、味)
- ◎病気(例：糖尿病)
- ◎お薬の服用(例：ステロイド)



食欲

上記のように様々な要因から食欲はコントロールされています。体のこと、食材、食文化を知る食育は外部からのプラスの要因をつくることができます。お子様が苦手な料理と一緒に作ってみたり、プランターで野菜を育ててみたり…食欲が湧くきっかけを日常生活の中でもぜひ取り入れてみてください(*^^*)

管理栄養士の立和田真弓(たちわだ まゆみ)です！

「食べること」は体のためだけでなく、人との繋がりや自然の恩恵を感じ、心までも豊かに成長させてくれます。食育教室開催により、豊かな心と体をもった子どもへ成長していくお手伝いをさせていただきます◎

