

食育だより

2018年(平成30年)
9月号
甲斐市立竜王東小学校

楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。規則正しい生活はできましたか？夏休みを振り返ってみましょう。できた人はそのまま続け、できなかった人はこれからできるように努力していきましょう。

いよいよ運動会の練習が始まります。暑い夏も過ぎ涼くなり始めたとはいえ、外の日差しは強く暑い日が続いています。子どもたちの体力の消耗も激しく、疲れやすくなるでしょう。運動会で力を出し切るためにも、家庭での食生活に気をつけましょう。



じゅうごや

9月24日(日)は十五夜です!

旧暦の8月15日と9月13日はそれぞれ十五夜と十三夜と言われています。お月見にはすすきや団子が供えられています。

また、十五夜には里芋、十三夜には豆が供えられることから、それぞれ【芋名月】【豆・栗名月】ともいわれています。

収穫期を前に、豊穰を祈り収穫を感謝する初穂祭としての意味があり、団子のほか、栗や柿、梨や蒸かしたさつま芋など、秋の収穫物も供えられています。



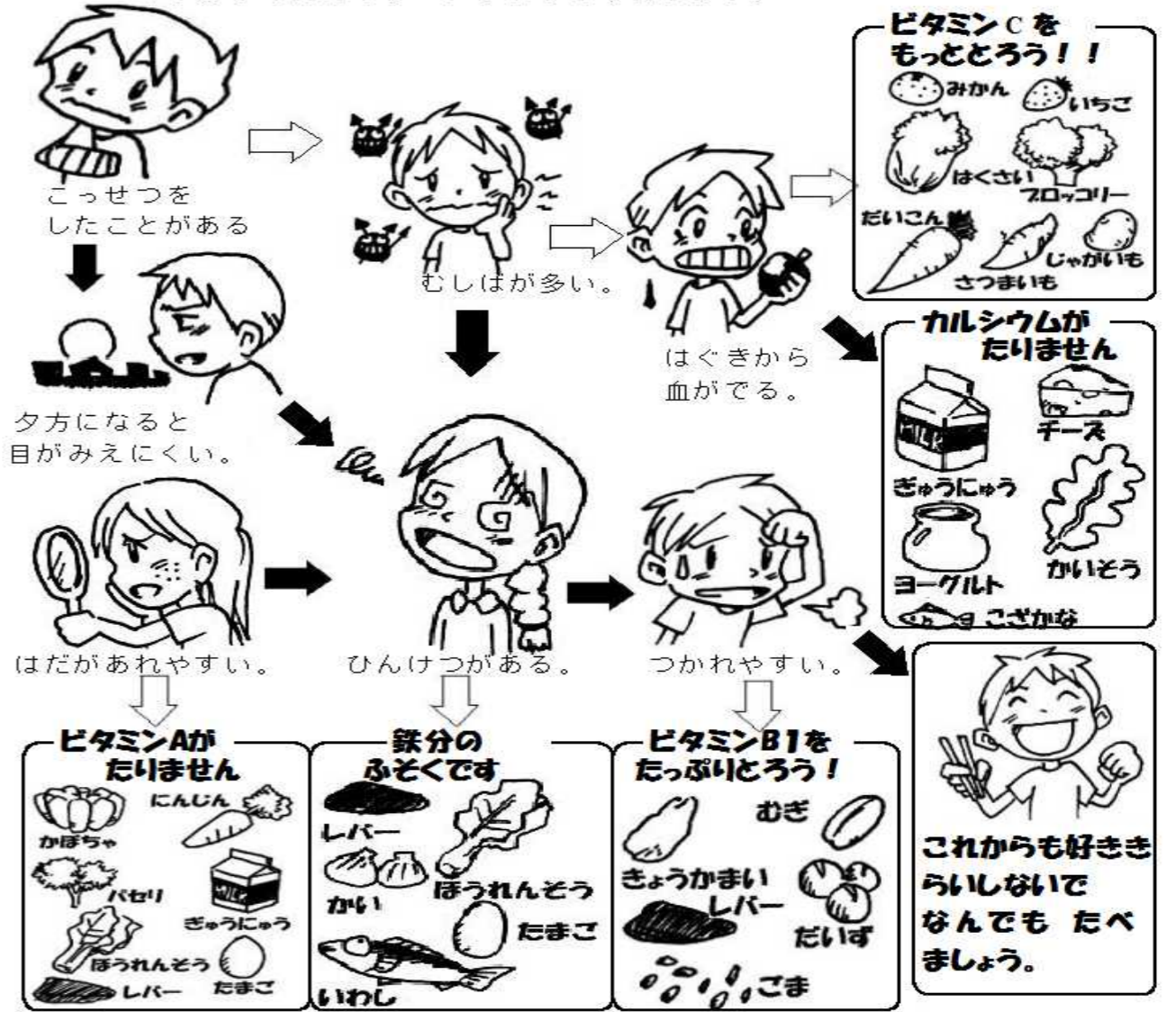
また、どちらか一つだけ月見をすることを片見月といっ、昔から縁起が悪いとされ、両方の月見を行うのが習わしです。
(十三夜は10月21日(月)です)



けんこうチェック!!

はい → いいえ →

下の表でけんこうチェックをしてみましょう。



けんこうチェックは、どうでしたか？
色々な食品をたべましょう。

つくってみよう! 【マグカップ蒸しパン】

=材料 1個分=
ホットケーキミックス粉・・・大さじ5
牛乳・・・大さじ2 (・砂糖・・・小さじ1)
※好みで、ジャムやチョコチップハムやコーン、ソーセージ、チーズなど牛乳の代わりに豆乳でもできます。
※生地が硬いようなら分量外の牛乳を足して下さい。

=作り方=
①マグカップに、分量の材料を入れよく混ぜます。
②①に軽くラップをして、電子レンジ500Wで1分20秒加熱します。爪楊枝などさして粉が付いてくるようなら、さらに10秒ずつ加熱していきます。粉が付いてこなくなればできあがりです。

いちにち はじ ちょうしょく

一日の始まりは朝食から!

わたしたちの体にとって朝食はとても大切なことではありません。

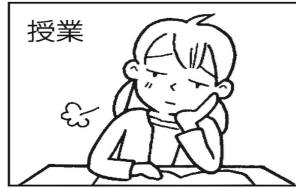
朝食は、眠っている脳を起こすため

だけでなく、体の体温も上げ筋肉も起こし、排便を促してくれます。

朝ご飯を食べないとど〜なるの?

●体の調子が悪くなる

朝ご飯を食べないと、動くためのエネルギーを体の中から無理につくるので、ぼんやりしたり、体温が上がらなくて体がだるくなります。



●脳がしっかり働かない

脳は、24時間休みなく働いています。1食でも抜くと活発に働かせることができなくなります。

●肥満になる

おなかのすいた時間が長くなると体の中では栄養をためておこうとするので太ってしまいます。

●イライラする

おなかのすいてくるとイライラしたり、怒りっぽくなったりします。



体育の時間



スポーツをするためには、たくさんのエネルギーが必要
そのエネルギー源になるのが脂肪と炭水化物です。ただし、とりすぎは肥満のもとです。

筋肉のもとになるのがたんぱく質です。良質な筋肉をつくるためにも、いろいろな食品からたんぱく質をとりましょう。

《水分》

水分は栄養素ではありませんが、体にとってなくてはならないものです。特にスポーツをすると汗をかきます。水分を補っておかないと、体にいろいろな影響がでます。水分をとるときは、砂糖の入っていないお茶か、水を飲みましょう。

ただし、お茶や紅茶は“鉄”を体外に出す働きがあるので、飲み過ぎには注意しましょう。

むぎちゃ

《ミネラル類》

スポーツをするときには、特にカルシウムや鉄がたくさん必要です。

カルシウム スポーツをすると骨が強くなります。そのためにはカルシウムが必要です。

鉄 鉄は、栄養素を全身に送る血液のなかの、赤血球の材料です。

《ビタミン類》

スポーツをするときは、ビタミンBの仲間がとても大切です。

ビタミンB1 炭水化物をエネルギーに変えるのに必要です。

ビタミンB2 脂肪をエネルギーに変えるのに必要です。

ビタミンB6 食べたたんぱく質を体に必要な形のたんぱく質に変えるのに必要です。

疲労回復には・・・柑橘類（レモン・みかんなど）やいちご、梅干しにふくまれるクエン酸は、疲労物質の乳酸を燃焼させエネルギーに変える働きがあるので、疲労回復に役立ちます。運動の合間に少しずつ食べると効果的です。

運動に必要な栄養素と働き

《脂肪・炭水化物》

《たんぱく質》

