

食育だより

2023年（令和5年）
夏休み号
甲斐市立竜王東小学校

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



夏休みの食生活 気をつけたいポイント	な nderも食べて丈夫な体をつくろう	つ めたいものとり過ぎに気をつけよう
	や さいをしっかり食べよう	す いぶん補給をこまめにしよう

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

買い物に行く 後片付け	食器の準備 野菜を洗う 皮をむく	ご飯を炊く	料理を盛り付ける
-----------------------	-------------------------------	--------------	-----------------

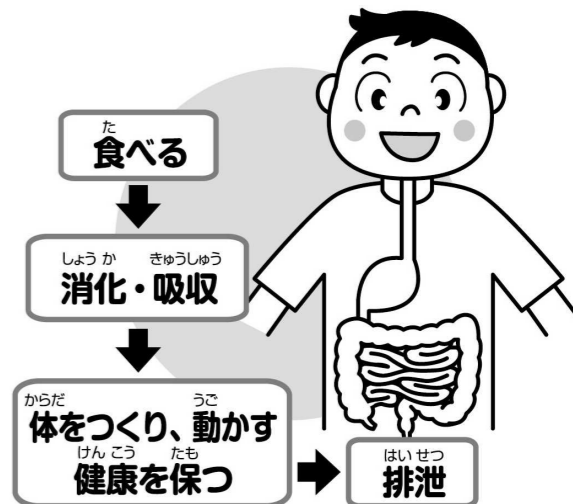
8月4日 栄養の日

公益社団法人日本栄養士会では2017年から、8月4日を「イト」と「よん」の語呂合わせで「栄養の日」、前後1週間となる8月1日～7日を「栄養週間」と制定し、「国民の食・栄養の課題を解決するための運動」を展開しています。この機会に、食や栄養への興味を深め、食生活を見直してみませんか？

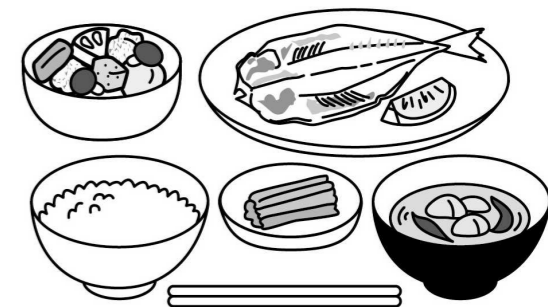
栄養って何だろう？

食べ物には、さまざまな「栄養素」が含まれています。食べ物を食べると、胃や腸で消化され、栄養素が体の中に吸収されます。そして全身に運ばれて、体がつくられ、健康が保たれます。また、必要のないものは、うんちやおしっことして排泄されます。栄養素は「五大栄養素」に分かれ、このうち体をつくり、エネルギーのもとになる成分を「三大栄養素」といいます。

私たちの体に必要な量の栄養素をとるためには、一つの食品だけでなく、いろいろな食品を組み合わせる必要があります。同じ食品ばかり食べて栄養素が偏ってしまうと、体の中でうまく利用することができず、健康な体をつくることができません。毎日を元気に過ごすために、栄養バランスのとれた食事が重要です。



いろいろな食品から！



8月31日 野菜の日

「8・3・1＝やさい」の語呂合わせから、消費者への野菜の栄養価を見直し、消費促進を図ることを目的に、1983年に社団法人食料品流通改善協会（当時）などが決めました。野菜には、体に必要な良い栄養素であるビタミン・ミネラル・食物繊維に加え、ポリフェノールやカロテノイドなど抗酸化物質は多く含まれており、野菜をよく食べている人は病気になるににくいということが、多くの研究で分かっています。ただし、野菜だけを食えばいいというわけではなく、さまざまな食品から満遍なく栄養をとることが大切です。野菜によって含まれる栄養に特徴がありますので、いろいろな野菜を組み合わせ、調理の仕方も工夫してみましょう。

野菜に含まれる主な抗酸化物質

