

9月

食育だより

令和8年9月

甲斐市立竜王西小学校



せい かつ

ととの

生活リズムを整えよう!



なが なつやす お がっき
長かった夏休みも終わりのよいよ2学期がスタートしました。

みなさんは夏休み中、毎日元気に過ごせましたか?

やす あ からだ げんき す こと
休み明けは、体のだるさなどで、元気に過ごせなくなる事があります。これは夏休み中に、

せいかつ こと げんいん かんが げんき
生活リズムがくずれてしまった事が原因と考えられます。元気になるためには、朝起きたら

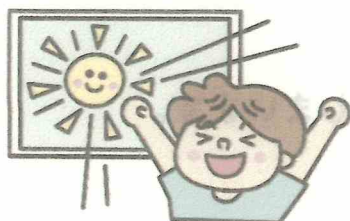
たいよう ひかり あ あさ た にっちゆう そと からだ うご たいせつ
太陽の光を浴びる、朝ごはんをしっかりと食べる、そして日中は外で体を動かすことが大切

です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整ってきます。

それから、まだまだ残暑が厳しいと思いますので、熱中症にも注意が必要です。

すいぶんほきゆう おこな げんき す
水分補給をしっかりと行って元気に過ごしましょう。

1日を元気にスタートさせるには...



たいよう ひかり あ
太陽の光を浴びよう



ちようしよく た
朝食を食べよう



トイレに行こう



行ってきまーす!

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品



秋に変わるこの時期は、体を動かすイベントや試合などが多くなってきましたね。

イベントや試合の当日に結果を出すためのポイントとして、おやつの内容も大事になってきます。体づくりのポイントとして、参考にしてみましょう・・・

さらに、かしこく食べるには？



カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用もOK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？



エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



食欲が落ちていませんか？

残暑が厳しい日が続くと、疲れがたまり食欲も落ちてきてしまいます。

こんな時は、食欲をます工夫をしてみましょう。

食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



香辛料

トウガラシ



香味野菜

青じそ、しょうが



酸味のある食べ物



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。

赤・黄色・オレンジと
いった暖色系の
色には、食欲を増す
効果が期待できます。



楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気
で食卓を囲むのはもちろん、音楽
をかける、ランチョンマットを敷
くなど、いつもと違う食卓の演出
も、食欲増進につながります。

