

# 9月 きゅうしょくだより

2学期が始まりました！長い夏休みで生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取りもどしましょう。

## スポーツと栄養

### なぜ食えることが大切なの？～運動会の練習を支える食事～

まだまだ暑い日が続きますが、運動会の練習が始まりますね。走る競技、演技種目、みんなと力を合わせて行う競技、係活動など、たくさんの取組みがあります。みんなの頑張りを支えるためには、土台となる「体づくり」がまずは、とても大切です。自分の力を発揮できる運動会にするために、しっかり食事で体力をつけ、ぐっすり眠ることで体の疲れをとって、毎日、元気に取り組める体をつくっていきましょう。運動・栄養・休養のバランスに気を配ることがとても大切です。

### 運動を支える“栄養”と“休養”



## しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

### 朝ごはんを美味しく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

### 朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



### Let's cook!

### のり塩ポテト大豆

- 材料 (4人分)
- じゃがいも 3個 (300g)
  - 小麦粉 大さじ2
  - 大豆ドライパック 50g
  - かたくり粉 大さじ1
  - 揚げ油 適宜
  - 塩 適宜
  - 青のり 適宜

#### 作り方

- ① じゃがいもは、大豆の大きさと同じぐらいの角切りに切って水にさらす。
- ② じゃがいもの水気をきり、小麦粉をまぶして揚げる。
- ③ 大豆にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- ④ ボールに揚げた大豆とじゃがいもを合わせて、味を見ながら塩と青のりをふって出来上がり！