

きゅうしょくだより

高崎市立西部小学校
平成30年9月

おうちの人といっしょにみてください。

学校のはじまりです！

さわやかにスタートしましょう！！



楽しい夏休みも終わり、2学期が始まりました。健康的な夏休みを送れましたか？
長い夏休みは、不規則な生活を送ってしまいがちです。みなさんの中に「ついつい夜更かしをしてしまった」「冷たいものを飲みすぎ、食べ過ぎてしまった」という人はいませんか？
9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出てきて体調を崩しやすい時期なので、夜は早めに寝るようにしましょう。また、運動会の練習も本格的に始まるので、1日を元気に過ごすためにも、朝ごはんをきちんと食べて登校しましょう。

「生活リズム」を取り戻すためには・・・

1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」はそれよりも長めに設定されているそうです。そのため、朝日を浴び、朝ごはんを食べることで体内時計が調整されています。食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、体内時計が乱れてしまい、心や体の不調につながります。
生活リズムを整えるために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、のんびりとした夏休みの生活から早く抜け出しましょう。

<h3>早寝・早起きをする</h3> <p>朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。</p>	<h3>決まった時間に食事をとる</h3> <p>特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができますよ。</p>
<h3>ビタミンB1やクエン酸で疲労回復</h3> <p>ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。</p>	<h3>ビタミンB1を多く含む食品</h3> <p>にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると、効果がアップ！</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉 大豆類 玄米など 未精製の穀類 種実類

スポーツと食事

部活動や習い事などでスポーツを頑張っている皆さんへ。食事は好き嫌いなくきちんととれていますが？ トレーニングも大切ですが、体の基礎をつくるためにはバランスのよい食事が基本です。成長期に必要なエネルギーや栄養量に加えて、運動で消費する分を十分に補うようにしましょう。



① 食事の基本 6つをそろえた食事が基本です

<h3>① 主食</h3> <p>主にエネルギー源となるご飯、パン、めんなどの穀類</p>	<h3>② 主菜</h3> <p>主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず</p>	<h3>③ 副菜</h3> <p>野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず</p>	<h3>④ 汁物</h3> <p>野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物</p>	<h3>⑤ 牛乳・乳製品</h3> <p>牛乳、ヨーグルト</p>
				<h3>⑥ 果物</h3> <p>バナナ、オレンジ</p>

② 間食(補食)のとり方

スナック菓子や炭酸飲料には、ビタミン・ミネラルがほとんど含まれていません。エネルギーは補えますが、食べ過ぎて食事が食べられなくなれば、貧血などを引き起こすこともあります。お菓子はほどほどにし、おにぎりやパン、バナナなどの果物や果汁100%のジュース、牛乳などを組み合わせることをおすすめします。



③ 意識してとりたい栄養

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体をつくり、ケガを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。

<h3>鉄を多く含む食べ物</h3> <p>レバーや肉、赤身の魚、貝類、大豆製品、海藻、小松菜などの青菜</p>	<h3>カルシウムを多く含む食べ物</h3> <p>骨ごと食べる小魚、大豆製品、小松菜などの青菜、MILK、ヨーグルト、牛乳・乳製品</p>
<p>そして、ごまめな水分補給を心がけましょう。気温や湿度が高い時は熱中症にも注意が必要です。</p>	

高崎市学校栄養士会のホームページをご覧ください。
「高崎市学校栄養士会」で検索してください。

<http://www.city.takasaki.gunma.jp/docs/2013122601275/>