

きゅうしよくだより

高崎市立西部小学校No.27

平成29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！

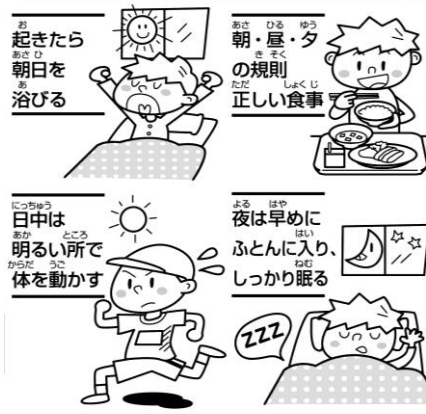
さわやかにスタートしましょう！！

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。

生活リズムをととのえるために



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ますか？ 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。



食事の基本 6つをそろえた食事が基本です

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

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オススメします。



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。

鉄を多く含む食べ物



カルシウムを多く含む食べ物



そして、こまめな水分補給を心がけましょう。気温や湿度が高い時には熱中症にも注意が必要です。



高崎市学校栄養士会のホームページが更新されました。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/>