

食育だより 10月号

平成 28 年 10 月 6 日
大原小学校
栄養教諭 西嶋真紀

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。今月は体育の日があります。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会に、ぜひご家庭でも、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。

そろっていますか？ 3つの食品グループ



毎日の食事の栄養バランスをよくするためには右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

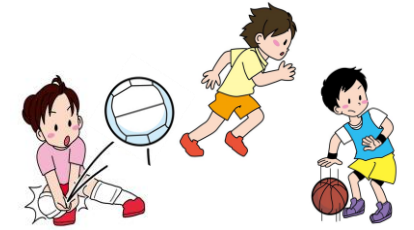
おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂

ごはんでは栄養バランスをアップ!!

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB₁などを含んでいます。ごはんは味が淡泊なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心に、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。

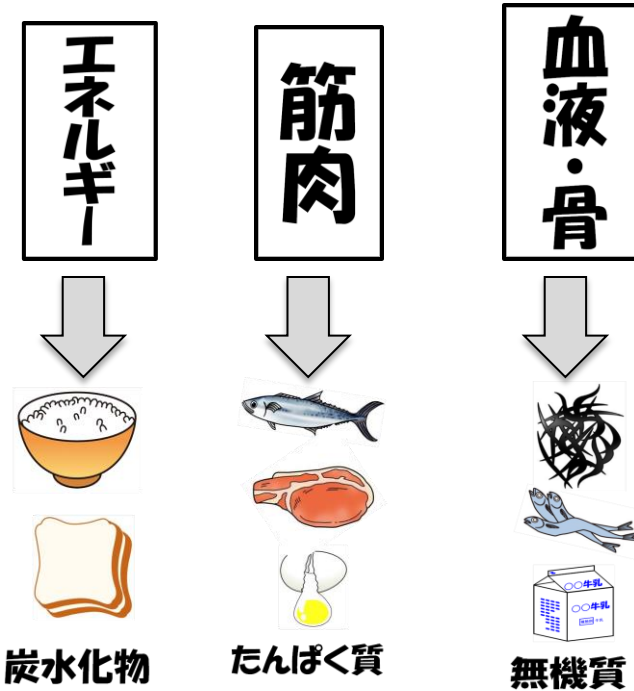


スポーツすると・・・



普段より多くのエネルギーを使います。運動による刺激は、筋肉や血液や骨にもダメージを与え、筋肉痛や貧血などの原因になります。

エネルギーを補う食品には、炭水化物を多く含むご飯、パン、めん、芋などがあります。次に筋肉を修復させる食品には、たんぱく質を多く含む魚、肉、卵などがあります。そして、血液や骨を修復させる食品には、無機質を多く含むひじき、小魚、牛乳などがあり、カルシウムや鉄などを補うことができます。

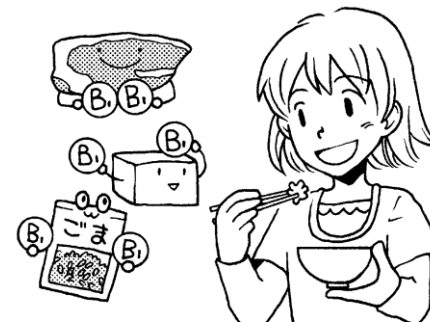


運動と食事Q & A

Q. 練習による疲労を早く回復させる食事はありますか

A 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB₁が多い食べ物(豚肉、大豆製品、ごまなど)をとります。

疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしてきましょう。



スポーツと食事 食生活では保護者がサポートを!

【家庭で気をつけること】

- 毎日、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- 朝食ぬきに注意して、1日3食をしっかり食べさせましょう。
- 清涼飲料の飲みすぎに注意。また、カルシウムの補給を考え、家庭でも牛乳を飲むように心がけましょう。
- 食事、睡眠、トレーニングのバランスをとり、規則正しい生活を送るようにしましょう。

