



しょくいく
食育だより

ぱくぱく

尾張旭市立旭小学校
令和元年 10月号

夏のつかれや暑さの影響で体調をくずしやすい時期です。早起き・早寝は
もちろん、1日3食をしっかりとって生活リズムをととのえ、規則正しい
学校生活を送るように心がけましょう。



どんな食事をしているの?? ~スポーツ選手の食事のひみつ~

ラグビーやバレーボールのワールドカップが行われていますね。プロで活やくしている
スポーツ選手は、練習や試合で元気にプレーするためのエネルギー源、筋肉や骨を丈夫に
する体づくりの材料、そして疲労をすばやく回復してコンディションを整える成分とい
う3つの要素を満たすために、食事(栄養)がとても大切になります。毎日の食事の量や
栄養バランスを調べてみることも、大切なトレーニングのひとつといわれています。



スポーツ選手の食事の基本形と栄養バランス

食卓に、①主食、②魚や肉のおかず(主菜)、③野菜のおかず(副菜)、④果物、⑤牛乳・乳製品の
5つをそろえることがポイントです。

①主食には、脳や筋肉など体を動かすもとなる炭水化物(糖質)が多く含まれています。
毎日の勉強や運動のためにもしっかり食べることが大切です。

②魚や肉のおかずと⑤牛乳・乳製品には、筋肉、骨、血液など体をつくるもとなるたんぱ
く質、カルシウム、鉄が豊富に含まれています。成長期のみなさんにとって大切な栄養です。

③野菜のおかずと④果物にはビタミン、ミネラル、食物せんいが多く含まれ、コンディションをと
とのえるのに役立ちます。これらが不足すると、つかれがとれにくくなってしまいます。



また、活やくしている選手は朝ごはんをぬかないといわれています。朝ごはんを食べないと、栄養面
でのウォーミングアップができていないため、午前中の勉強や運動に集中できません。運動量に
見合った食事をとる上で朝ごはんぬきでは不利です。選手たちは、強い体をつくり、ベストコンディ
ションを保つために、体づくりのもととなる「毎日の食事」に気をつけています。

みなさんも、早ね早起きして、生活リズムを整え、朝ごはんを食べましょう。またできるだけ好き
きらいせずに、しっかり食べるようにしましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です

「10」を横にして2つ並べると、眉と目の形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」と決められました。最近ではスマホやパソコンを使うことが多くなり、目が疲れている人も多いのではないのでしょうか？目の疲れがひどくなると、頭が痛くなったり、肩がこったり様々な症状が出てきます。栄養と睡眠を十分にとり、生活の中で目を休める工夫をしましょう。

目によい食べ物としては「ブルーベリー」が有名です。ブルーベリーに含まれている紫色の色素「アントシアニン」には目の疲れを改善する効果があります。アントシアニンは、ブルーベリーの他に赤じそ、紫芋、小豆、黒豆などにも多く含まれています。

10日の給食にはブルーベリーゼリーが出ます。食べながら、目の健康について考えてみてくださいね。



～私たちの給食ができるまで～

私たちの給食ができるまでには、どんな人たちが関わっているか知っていますか？

給食ができるまでには、たくさんの人が関わっています。たとえば、野菜やくだものをつくる農家の人、魚をとってくれる漁師さん、牛・ぶた・にわとりなどを育てる牧場の人、食べ物を運ぶ運転手さん、給食のこんだてを考へる人、給食をつくる人など、たくさんの人が私たちのために働いてくださっています。

給食の時間に教室を見回ると、「きれいだから食べたくない!」と言って、おかずを残してしまう人をときどき見かけることがあります。だれにでも苦手な食べ物はありますが、たくさんの人たちがみんなのことを思いつくってくれた食事なので、できれば一口は食べてもらいたいと思います。



また、給食センターでは毎日給食の食べ残し記録をとっています。学校から給食センターに戻ってきた食缶を見ると、からっぽできれいに食べてある日もあれば、たくさん残って戻ってくる日もあります。たくさん戻ってきてしまったときは「味が辛かったかな」「量が多かったかな」など次回に向けて調整をしています。

給食は、みなさんの健康や成長に必要な栄養を計算してつくられています。自分に適した量を毎日しっかり食べて元気に過ごしてくださいね。

* ご意見・ご感想・ご質問・食育だよりで取り上げてほしい内容等ありましたら、ぜひお寄せください *

お子さまの学年 年 組
お名前 ()

〈↑差し支えなければご記入ください。〉

ありがとうございます。お子様を通じて、担任または栄養教諭にお渡しください。
(食育だより 10月号)