

食育だより5月号

平成28年度

春日部市立立野小学校

おうちの人といっしょに読もう!

木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節になりました。新学期がスタートして、1か月がたち、新しい学年やクラスに慣れてきたことと思います。5月は、新しい環境にも慣れ、緊張がとれてしまつると同時に、季節の変わり目が重なり、疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりと、体調をくずさないようにしましょう。

【大切な運動と食事のカンケイ...】

運動することと食べることは、全然ちがうことだから、関係なさそうなのに...

みんなは毎日朝早くからおは走りに取り組んだ、陸上大会の練習をしたり、一生懸命体を動かして、トレーニングをしています。でも、トレーニングだけで、言いきまののびるのかな? きびしい練習をこなすには、それに耐えられる体が必要。その体を作るには、「食事・栄養」という土台をしっかりと築くことが大切です。食事でも体を強くなるための大切なトレーニングと考えて、強い体を作るためにしっかりと食事をとります。また、疲れた体は寝ている間に回復します。そのため休養もとても大切です。練習・食事・休養すべてそろえると、練習の成果も発揮することができるよ!

朝ごはん!!

あま 朝ごはんの役割を、知っていますか? 目覚ましを入れることができます。

あたまのスイッチ

栄養を送り、頭が目覚めるスイッチです。

プラス

- 牛乳
- 果物
- 乳製品 (ヨーグルトなど)
- とれるとイネが

3つのスイッチの料理をバランスよくたべるのが、大切で!

からだのスイッチ

体温を上げて、体全体が目覚めるスイッチです。

おなかのスイッチ

排便を促して、おなかを空っぽにしてくれるスイッチです。

その他にも...!

- ★ よくかむこと
 - かむ力をUPさせると歯をくいしばる力が上がり、体力を上げることができるよ!
- ★ いろいろなものを食べる
 - いろいろなものを食べると、たくさんの栄養が体に入っていくよ!

楽しくワクワクうきうき元気に、それが食べること!!!