

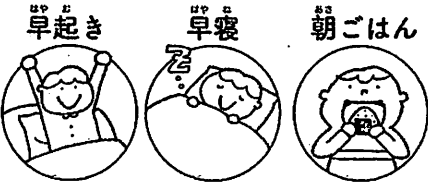
食育だより 5月号

* 毎月19日は食育の日 *
佐世保市立 江迎小学校
学校栄養職員 石本 菜和

新学期が始まって1か月が過ぎましたね。新しい学級での生活には慣れてきましたか？
疲れが出やすい時期だと思います。しっかりと栄養バランスの良い食事と規則正しい生活リズムで
体調を整えましょう。

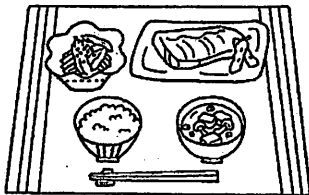
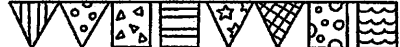
運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



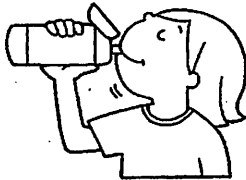
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、
朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいて
しまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断
力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに
回復させるためには、睡眠も大切です。白頃から早起
き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、
好き嫌いなく、栄養バ
ランスのよい食事を3食
しっかり食べましょう。
多くの食品を組み合わ
せて食べるいろいろな栄
養素をまんべんなくと
ることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめに
とるように心がけましょう。

スポーツには多くのエネルギーが必要



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長し
たり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エ
ネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと
食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

疲労回復に役立つ栄養素

ビタミンB₁

体の中で糖質がエネルギーに
かわるために必要な栄養素です。
豚肉や豆類などに豊富に含まれ
ています。

アリシン(硫化アリル)

糖質がエネルギーにかわるの
に必要なビタミンB₁の吸収を
助けます。にんにくやねぎ、に
らなどに豊富に含まれています。



6/4~6/10は、歯と口の健康習慣です



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がた
くさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になつたりします。また、
脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれていま
す。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の
満腹中枢が刺激されて、
食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かす
ことで脳の血流量が増
え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出
て食べ物ののみ込みや
消化・吸収を助けます。



かむことによって出
ただ液の働きで、むし
歯を予防します。

