

食育だより

5月号

～学校と家庭が連携して「食育」を考えよう～

西原小学校～令和3年4月26日発行(毎月19日は食育の日!)～

運動会練習が始まります！スタミナをつけましょう！

「スタミナ」ってなあに？・・・「スタミナ」とは「持久力」！

- *スタミナ料理と言えば・・・「焼き肉」「ピリ辛」などを連想する人が多いのではないのでしょうか。確かに、食欲が進みそうなので「スタミナがつく」ような気がしますよね。
- *しかし、「スタミナ」の本当の意味は、「**持久力**」です。持久力アップのために必要なのは、肉類や辛い食品ではなく、**エネルギー源である炭水化物**です。
- ***朝食に、きちんと「ごはん」を食べていますか？**「ごはん」を食べない場合には「パン」や「麺類」など摂って**エネルギーを補給しないと、運動会の練習も本番当日もすぐに疲れてしまい、力が発揮できない**ですよね。



「スタミナ」アップのために気をつけることは？

- *エネルギー源として補給した**炭水化物**が効率よく働くためには「**ビタミン**」が欠かせません。
- *筋肉が少ないと、すぐに持久力は消耗します。**筋肉作りのための「たんぱく質」**も必要です。
- *長時間の運動をするためには、**血液に酸素をのせ体のすみずみ**まで円滑に運ぶことも重要です。その役目の「**鉄分**」も必要です。



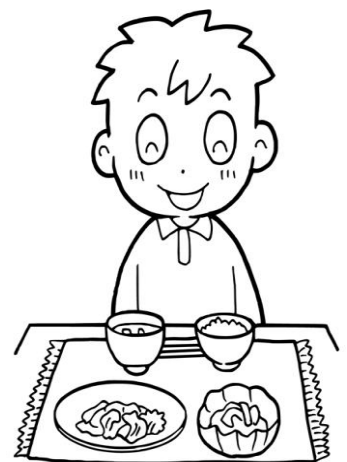
つまり「スタミナ食」は「バランスのとれた食事」のこと

毎日の給食の様子を見ていると「**主食を食べずにおかずばかり食べる**」**食べ方をしている人もいますが**、そんな様子を見ていると、午後は「スタミナ切れ（つまり、持久力ダウン）」になってしまうのでは・・・と心配です。

「**主食＋主菜＋副菜**」を、バランス良く食べましょう



- ***主食**＝ ごはん・パン・めん類
- ***主菜**＝ 魚・肉・大豆製品・卵
- ***副菜**＝ 野菜・きのこ・いも類・海藻類



学校に持参する水筒の衛生管理について

熱中症予防のために、水筒持参を行っておりますが、衛生管理に気をつけていただいていますか？中身が水やお茶であっても、移し替えのときに付着した細菌が水筒内で増えることがあります。中性洗剤を使用し、よく洗って、乾かすことが大切です。そして、定期的に消毒をしましょう。

