



# きゅうしょくだより

春日部市立豊野小学校

令和元年度 9月号

おうちの人と一緒に読みましょう

長い夏休みが終わり2学期が始まりました。夏の間、少し静かだった学校にも活気もどり、にぎやかな声があふれています。

しかし暑い夏の疲れがまだ残っています。早寝・早起きはもちろんのこと、3食きちんと食事をとり、生活リズムをととのえて、元気に学校生活を送りましょう。



9月21日は運動会が実施される予定です。2学期が始まると間もなく連日練習が続きます。まだまだ暑い日もありますので、食事に気をつけて元気に運動会当日を迎えられるようにしましょう。



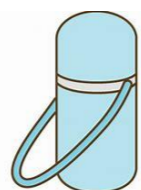
運動をする時は水分をしっかりととり、食事は運動前と後に、体のエネルギーになる糖質を食べるとよいといわれています。

## 運動をする前

- 運動を始める3時間前には食べる。
- ごはんやパンなどの炭水化物をとる。
- 消化の良いものを食べる。
- 水分もとる。
- 直前には、バナナなどを食べる。

## 運動中

- こまめに水分をとる。



## 運動をした後

- すぐに水分をとる。
- 疲れた体を回復させるため、炭水化物やたんぱく質をとる。

炭水化物を多く含む食品: ごはん・パン・めん・いも・くだもの



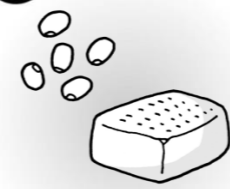
たんぱく質を多く含む食品: 肉・魚・豆・豆製品・卵・乳類



# おじいちゃん、おばあちゃんの知恵、 伝統食材を取り入れよう

「まごわ(は)やさしい」。どこかで聞いたことはありませんか。これは健康づくりを支えてくれる、日本で昔から親しまれ、食べられてきた伝統食材の頭文字を並べたものです。低カロリーでヘルシー、そして食物繊維やビタミン、無機質(ミネラル)など体に良い成分が豊富に含まれ、世界からも注目されている食材です。

## まめ



(豆類、大豆製品)

## ごま



(種実類・雑穀)

## わかめ



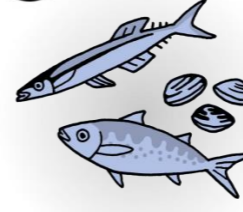
(海藻類)

## やさい



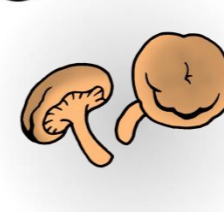
(野菜類)

## さかな



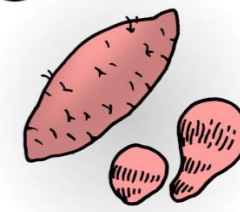
(魚介類)

## しいたけ



(きのこ類)

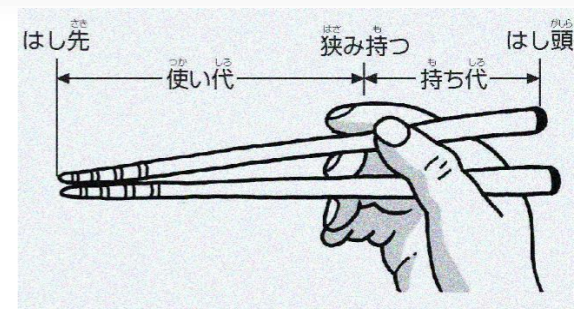
## いも



(いも類)

## 正しくはしを使えますか？

今までの持ち方を変えるのは抵抗があるかもしれませんが、慣れれば美しいはし使いがきっと身につくと思います。正しい持ち方は見た目も美しく力もいらす合理的です。



手と指は第2の脳ともよばれるくらい脳の働きと密接に結びついています。上手なはし使いで脳のパワーアップを！

