

10月食育たより

令和4年9月30日(金)
牛島小学校

青い空、さわやかに吹きわたる秋風に、稲穂が揺れています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋です。

過ごしやすい秋は、様々な行事が目白押しですね。

自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切にしていきたいです。



スポーツの秋

スポーツと栄養

なぜ食べることが大切なの？～スポーツ選手を支える食事～

スポーツの秋です。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切で、「食べることもトレーニング」という人もいます。将来プロ選手を夢見ている人や部活動で毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。

「選手としての器」を大きくするためにも、土台となる体づくりがまず大切です。

体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

運動を支える“栄養”と“休養”

運動に使われたエネルギーを補給する。



栄養

運動



たくさん運動したら十分休養する。運動と休養の「質」がいつも同じように心がける。

休養(睡眠・ケア)



体を修復し、成長させるための栄養を補給する。基礎体力や筋力アップの材料も食事からとることが基本です。

目の健康を考えましょう！！

10月10日は目の愛護デーです

目の健康には、日頃の生活が大きくかかわっています。勉強したり、本を読んだりする時の姿勢、部屋の明るさ、テレビやゲームなどの使い方を考えてみましょう。また、「目」には、食べ物も関係しています。目の健康によい食べ物にも意識を向けてみてください。



《目に良い食べ物を食べましょう》

目を大切にしましょう

<p>ブルーベリー (アントシアニン)</p> 	<p>緑黄色野菜 (ビタミンA)</p> 	<p>背の青い魚 (DHA)</p>  <p>あじ さば いわし など</p>
<p>豚肉 (ビタミンB1)</p> 		

年代別スポーツ選手の食事目標

小学校中学年まで

何でもおいしく食べられる！



将来、大会などで遠征に出かけても大丈夫のように、いろいろな食べ物を食べる機会を増やし、「食域」を広げ、「食歴」を豊かにしましょう。食わずがらいはやめ、好奇心をもってチャレンジする心も養いましょう。

小学校高学年～中学校まで

毎日しっかり食べられる！



体づくりのためには、毎日しっかり質と量が整った食事をするのが欠かせません。この年代まで好ききらいが多いと栄養の偏りや栄養不足を招きやすく、「食事の壁」ができやすくなります。

高校生～社会人

必要に応じて食品を選び、食べられる技術(選食力)をつける！



「好きな物を好きなときに好きなだけ」食べるのではなく、食べることも練習やケアの一つに位置づけて大切にしましょう。栄養の知識を身に付け、食事を考えて選び、自分でも作る事ができる力があれば最高です。

秋バテ防止におすすめ食材

夏から秋に変わる頃、残暑の厳しい日が続いたと思ったら急に涼しくなるなど、気候の変化が激しいと自律神経のバランスが乱れてしまうことがあります。

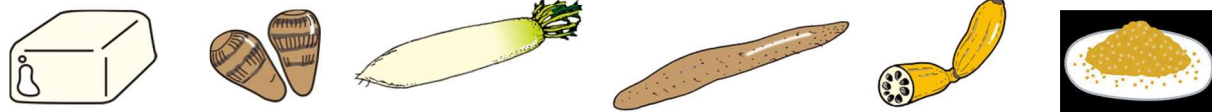
秋バテ改善に効果的なのは、酸味があって水分を多く含む食べものがよいです。果物は全般的に酸味と水分が多いのでお勧めですが、秋の味覚・梨などはまさに秋バテにぴったりの食材と言えます。



梨は特に、肺を潤す食材と言われており、咳止め効果があります。

また、秋バテは体の乾燥を改善する必要があるため、体を潤す働きがあると言われる「白い食べ物」を積極的に食べるようにするといいと言われています。

豆腐、さといも、大根、レンコン、山芋、白ゴマなどがあげられます。



秋バテをそのままにしておくと、今度は寒い冬を乗り切るための体力がなくなってしまうです。体調不良を感じたら、食事を見直し、ゆっくり休養を取って体を休めましょう。

読書週間と食

物語の中に登場する料理について！！

(10月27日～11月9日の2週間は「読書週間」です。)

食は、わたしたちの生活から切っても切り離せない大切なもので、いろいろな物語の中にも登場しています。

おいしそうな料理やお菓子が登場する物語は、登場人物への親しみや愛着を感じさせ、わたしたちを和ませてくれます。同時に海外の物語などにあらわれる食べ物は、見知らぬ異文化へのあこがれや好奇心をかき立てます。ストーリーの中に、料理やお菓子の作り方の手順が書かれているものや秘密が隠されているものもあります。物語を読んで楽しむだけでなく、自分で調理をしたり、食生活を考えたりすることへのきっかけにもなります。食に興味関心をもつことは、とても生活を豊かにしてくれます。牛島小学校では、毎月「図書コラボ献立」として、本の中に出てくる料理を紹介しています。ぜひ、楽しみにしててください。



どんなお祭りなの？

10月31日は「ハロウィーン」です。みなさんはハロウィーンがどんなお祭りか知っていますか？今では、いろいろな国で行われていますが、もともとはヨーロッパなどから始まったそうです。大昔、ヨーロッパに住んでいたケルトの人びとは、秋から冬に季節が変わるこの時期に死者がこの世に戻ってくると信じていました。死者の霊をなぐさめるために、収穫をした作物を供え、祭を行ったのです。この時に、死者に混じり、悪魔や魔女なども戻ってくると考えていたことから、仮面で顔を隠したり、かがり火を燃やしたりしたのです。

こうした風習とキリスト教の祭りが混ざり、今のようなハロウィンになったといわれています。かぼちゃが、ハロウィンのシンボルになったのは、かぼちゃをくり抜いて【ジャック・オ・ランタン】というおばけの顔をしたちょうちんを作ることからのようです。



令和4年度 図書コラボ献立 紹介

- 4月 【つるばら村のレストラン】⇒「新じゃがとアスパラガスのシチュー」
- 5月 【いわしくん】⇒「いわしフライ」
- 6月 【こまったさんのレシピブック こまったさんのハンバーグ】⇒「ハンバーグ」
- 7月 【天の川のラーメン屋】⇒「ラーメン」
- 9月 【グラタンおばあさんとまほうのアヒル】⇒「グラタン」
- 10月 【1つぶのおこめ】⇒「新米ごはん」
- 11月 【かぼちゃスープ】⇒「かぼちゃのスープ」
- 12月 【ウーフとツネタとミミちゃんと】⇒「きんぴらごぼう」
- 1月 【おでんもおんせん】⇒「おでん」
- 2月 【イチからつくるカレーライス】⇒「カレーライス」
- 3月 【三月ひなのつき】⇒「ちらしずし」

