

食育だより 9月号

2020.9.1
豊中市立第二中学校
栄養教諭

短い夏休みが終わって2学期が始まりました。9月25日(金)の体育大会に向けて、また運動部などで、力を発揮するために食事と水分の取り方を知っておきたいですね。今月はぜひ体力作りに取り組んでみましょう。

スポーツと食事について知ろう！

食事でエネルギーや栄養を しっかりととりましょう

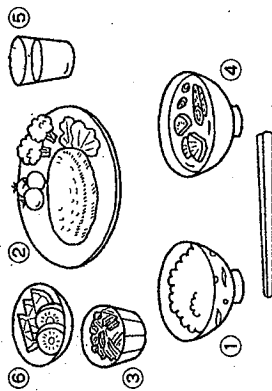
スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常の分 成長に使う分 運動の分

大切なのは

栄養バランス



- ①主食
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせてみましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

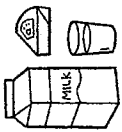
筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

カルシウム



持久力をつけたい人は

炭水化物 ビタミンB群・C 鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



テニス

持久型+
筋力・瞬発力型



柔道

ウェイト
コントロール型



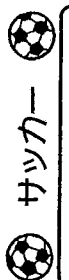
バスケットボール

持久型+
筋力・瞬発力型



陸上短距離

筋力・
瞬発力型



サッカー

持久型+
筋力・瞬発力型



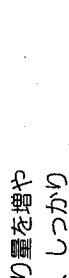
野球

筋力・
瞬発力型



水泳長距離

持久型

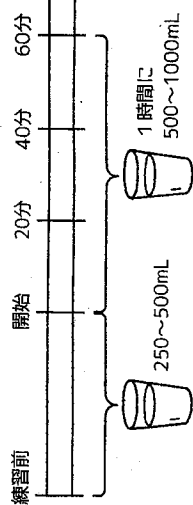


自転車

持久型

練習中の水分補給のタイミング

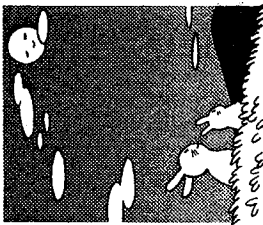
水分はこまめにとりましょう。具体的には練習前に250~500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500~1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



※飲み物は0.1~0.2%の塩分、ちよっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5~15℃に冷やすと飲みやすくになります。

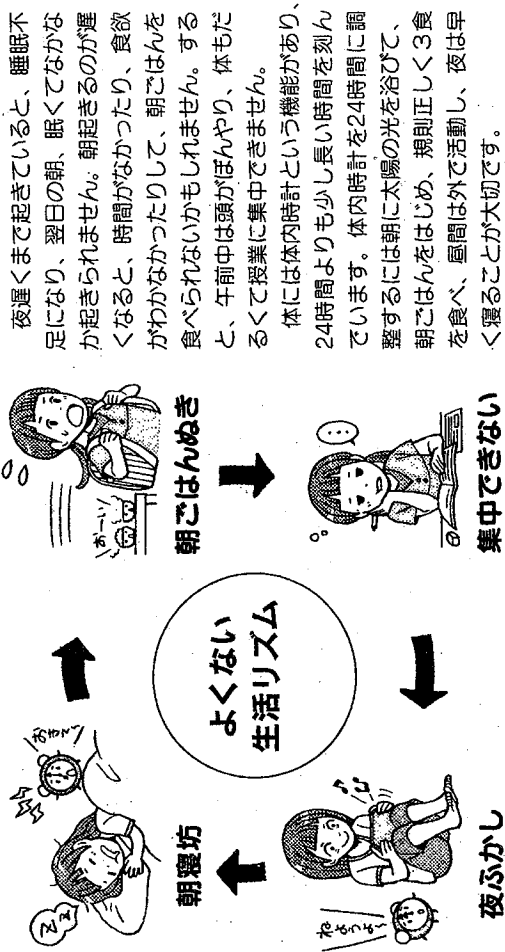
知っていますか？ 月見は2回

月見は、月見だんごやさといも、豆や粟を供えてススキを飾り、月の美しさを楽しむ行事です。十五夜と十三夜の2回あります。両方行うのが習わしで、片方だけを行うのは片見月などといわれ、縁起がよくないとされています。今年の十五夜は、10月1日、十三夜は10月29日です。美しい月を楽しみましょう。



よくない生活リズムを断ち切って元気に！

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。早起き・早寝・朝ごはんで生活リズムをととのえて、元気にすごしましょう。

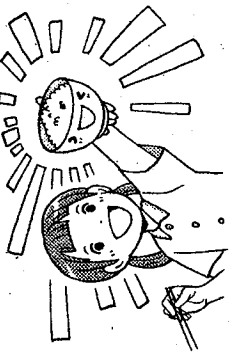


生活リズムをととのえるには 朝の光を浴びる



早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムがととのいます。

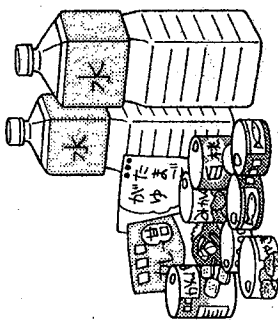
生活リズムをととのえるには 朝ごはんを食べる



起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がります。血流もよくなり、胃腸も動き、元気に1日を始められます。

9月1日は防災の日 非常食はローリングストックで

ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを、日常的に食べて買い足すことをくり返しながら備蓄することです。ふだんから、缶詰やレトルト食品や水などを少し多めに備えて、賞味期限を見ながら日常的に買って使い足していけば、無理なく備蓄できて、災害時に非常食として活用できます。また、備蓄は、古いものから使って補充することで、賞味期限がすぎで捨てしまおう、食品ロスを防ぐことができます。



クイズ

おはぎとぼたもちの違いは？

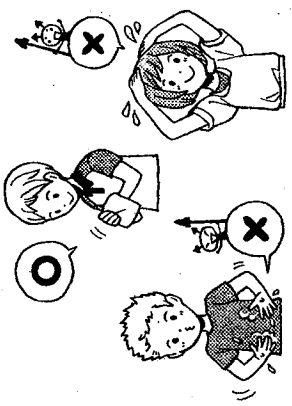
- ① ぼたもちの方が甘い
- ② おはぎは中にあんを入れる
- ③ おはぎとぼたもちは同じ



彼岸に供えたり食べたりする、おはぎやぼたもちは、同じ食べ物です。秋の彼岸には「おはぎ」、春の彼岸には「ぼたもち」といいます。秋は萩の花に、春は牡丹の花に見立ててそう呼ばれます。

◎/写真

洗った手はきれいなハンカチで拭こう！



保護者のみなさまへ

子どもたちが健康に過ごすには、規則正しい生活を続けることが大切です。夜ふかしが続いてしまった時には、まず早起きをして、朝ごはんを食べるようにしてください。子どもの頃の習慣はおとなになっても続きます。早起き早寝朝ごはんを習慣にしてください。