

食育だより



令和3年
5月号

(毎月19日は食育の日)

郡山市立桜小学校

新学期が始まって1ヵ月が過ぎました。1年生も小学校の給食に慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じているようです。

暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。また朝ごはんは1日の原動力です。早起きして時間の余裕を作り、エネルギーの源となる主食のご飯やパンに主菜と副菜をそろえ、よくかんで食べてから登校しましょう。

栄養バランスを考えて食べよう!!

みなさんの体の中には、一体いくつくらいの骨があると思いますか？人によって多少違いがありますが、ふつう206個だそうです。骨は私たちの体を支えてくれるほか、血液を作る工場の役目も果たし、また体にとって大切なカルシウムを蓄える貯蔵庫にもなっています。

おもに エネルギーになる		おもに体をつくる もとになる		おもに体の調子を ととのえる	
炭水化物 (糖質)		たんぱく質		ビタミン	
脂質		無機質 (カルシウム・鉄)		ビタミンA (カロテン)	ビタミンC など
こめ、パン、めん類、 いも類など		さかな、にく、たまご、 まめ、牛乳、乳製品、 豆製品など		いろ 色 の こ い 野 菜	
あぶら、 油、バター、 マヨネーズなど		さかな、にく、たまご、 まめ、牛乳、乳製品、 豆製品など		ほかに さい き の こ 類、 果 物	

骨を丈夫にしましょう!

私たちは食べることで生きるために必要な物質(栄養素)を体内にとり入れています。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内ではたaraきの違いで大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品がつねに食事の中にかたよりなく入っているように注意することで、食事の栄養バランスをととのえることができます。

●丈夫な骨を作るポイント

適度な運動を
する



体を動かして骨に刺激が加わると、骨の中のセンサーがはたらき、骨の成長が促されることが知られています。

バランスのよい
食事をする



カルシウムばかりではなくたんぱく質やビタミンC、そして日が短くなる冬にはビタミンDも食事から十分にとる必要があります。

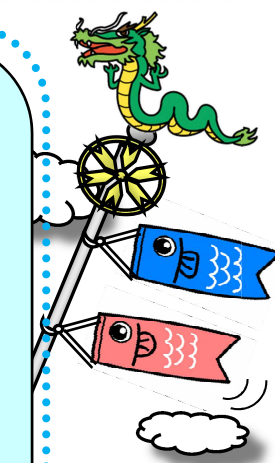
よく寝る



骨の成長は成長ホルモンによって調整されます。成長ホルモンは夜、ぐっすり眠っているときによく分泌されることが知られています。

5月5日は「こどもの日」です!

最近、近所の庭に、「鯉(こい)のぼり」が元気よく泳いでいるのをよく見かけるようになりました。5月5日の「端午の節句」に欠かせないのが鯉のぼりです。伝説で鯉はザアザアと流れ落ちる滝を登って、竜になるといわれる魚です。男の子が、鯉のように元気に育ってほしいと願って、鯉のぼりを立てます。鯉のぼりのほかにも、かぶとを飾ったり、柏もちやちまきを食べたりします。これは、どれもみなさんの健康を願っているものなのです。



イラスト：健学社