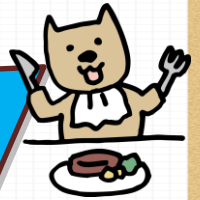


GO! Running



この体育通信「Go! Running (ゴー！ランニング)」は、大山小学校の児童や保護者への通信です。運動が好きになったり、得意になったりするのに少しでも役に立ていただければ幸いです。



あつ〜い！！

年々、暑さがひどくなっている気がしますね。子供にとっては外遊び、プールなど、楽しいことがたくさんあります。しかし、暑いというだけで、気づかないうちに、体に疲れがたまっていきます。特に子供は身長も低いので、アスファルトからの照り返しの影響を受けやすいなど、大人以上に気を付けなければいけませんね。

さて、夏バテという言葉がありますが、体に蓄積されてきた疲れが、夏に現れてくるようです。今からしっかりと栄養を摂って、暑い夏に備えていきましょう

身体はたえず生まれ変わっている！？

人の身体は約60兆個の細胞でできています。この細胞は一生同じものではなく、つめや髪が伸びて新しくなるように、筋肉や内臓、骨も入れかわり、常に新しくなっています。身体全体を平均するとなんと、約半年で新しい体に生まれ変わるそうです。

では、細胞が新しくなるための材料は何でしょう。それは食事です。今日の食事が数週間・数か月後の身体を作っています。今の食事が夏を乗り切る力になります。

5大栄養素って知ってる？

【身体を動かすエネルギーになるもの】

糖質はエネルギー源の主役！体を動かす時だけでなく、勉強の時、頭のエネルギーにも使われます。糖質が不足すると、身体が動かなくなると考えてください。

☆ご飯、パン、パスタなどの主食、いも類、チョコやアメなどのお菓子にも含まれています。

【身体の調整をしてくれるもの】

ビタミンの働きが、体調をベストに保ってくれます。ビタミンが不足すると、疲れやすい、風邪をひきやすいなど、不調の原因となります。

☆ビタミンの種類、食品については、裏面に掲載します。

これを見ると、給食はすべての栄養がバランスよく含まれている、素晴らしいメニューだとわかりますね。

残さず食べましょう！



【身体を動かすエネルギーになるもの】

糖質と並ぶ、人間のガソリンとなります。長時間の運動の際に使われる、大切なエネルギー源です。摂りすぎると無駄な脂肪となってしましますが、全くとらないと、便秘や肌荒れの原因となります。

☆いわゆる「あぶら」の総称で、植物油、バター、魚介類にも含まれています。

【身体の材料になるもの】

筋肉だけでなく、髪、皮膚、内臓、つめ、そして血液も、たんぱく質が材料です。不足するとバテやすくなります。

☆肉、魚、大豆、豆類、卵、乳製品に多く含まれています。

【身体の調整をしてくれるもの】

【カルシウム】

歯や骨の材料となります。また、動きが鈍くなったり、イライラしたりしやすくなります

☆大豆製品、海藻、乳製品、青菜、ゴマ、しらすなどに含まれています。

【鉄】

血液のなかで働きます。たくさん運動する人ほど、多くとらないと、バテてしまいます。

☆大豆製品、魚介類、野菜、レバー・肉に含まれています。

□材料(1人分) 363kcal ビタミンB1 0.81mg

・豚ロース100g ・玉ねぎ30g ・しょうが(適量) ・しょうゆ大さじ1
・みりん大さじ1 ・酒大さじ1 ・油(適量) ・プチトマト(黄色)2個

□作り方

①玉ねぎは薄切りにする。しょうがはすりおろす。(チューブ也可)

②しょうが、しょうゆ、みりん、酒を合わせる。

③豚ロースを②に浸ける。④フライパンで③を焼く。

④皿にもり、プチトマトを添えて出来上がり。

※③でつけこまず、肉を軽く焼き、②をいれ、②がなくなるまで煮込んで作れます。



みんな大好き!
ビタミンBたっぷりの
豚のしょうが焼き



あなたの食事の バランス度Check!!ぜひ家族でチェックしてみましょう!

項目			
1	朝食はほとんど食べないか、抜くことが多い。		
2	食事の時間は、はっきり決まっていない。		
3	おやつを食べすぎて、夕食が食べられないことがある。		
4	寝る前にお腹がへって、よく夜食を食べる。		
5	嫌いな食べ物は残してしまう。		
6	野菜はあまり食べない。		
7	牛乳はほとんど飲まないし、ヨーグルトなどの乳製品もあまり食べない。		
8	果物を食べることがあまりない。		
9	炭酸飲料やカップ麺、スナック菓子をよく食べる。		
10	疲れると甘いお菓子をたくさん食べる習慣がある。		
11	ラーメン、オムライス、かつ丼など、単品メニューだけで食事を済ますことが多い。		
12	外食や、テイクアウトの弁当での食事が多い。		
13	食べ物をおいしいと感じることが少ない。		
14	好きな時に、好きなものを食べている。		
15	食事のほかにサプリメントやドリンク、ビタミン剤などで、足りないものを補っている。		

☆チェック項目0～2

バランスの良い食事ができています！
これを機会に、残りも見直してみましょう。

☆チェック項目3～8

バランスをくずしし気味です…
食事のバランスは「いつ」「なにを」「どのように」
食べるかの3つのポイントでチェックできます。
あなたが該当した項目は
「いつ(1・2・3・4・14)」
が多かったですか？
それとも
「なに(3・5・6・7・8・9・11)」
でしょうか？
あるいは
「どのように(10・11・12・13・15)」
ですか？多いところを意識的に見直して
みましょう。

☆チェック項目9～15

はっきり言って、まずいです！
このまま続けると、成長にも悪影響です
し、必ず体調をくずします。1つずつ、
確実に直していきましょう。

【主なビタミンの体内での働き】

ビタミンA：皮ふや粘膜などの健康を保ち、薄暗い場所での視力を正常に保つ。不足すると皮ふが、かさついたり、
器官の粘膜が荒れたり、風邪をひきやすくなります。☆鶏レバー・ウナギの蒲焼き・アナゴ・プロセス
チーズ・卵・小松菜・ニンジン・かぼちゃ・ほうれん草・スイカに多く含まれます。

ビタミンB₁：糖質（とうしつ）をエネルギーに変えてくれる。食欲アップや精神を安定させる効果も。不足すると疲
労感や息切れ、むくみなどが出やすくなります。☆豚肉・ウナギの蒲焼・ロースハム・カツオ・うに・
インゲン・ソラマメ・落花生・カシューナッツ・干しそば

ビタミンB₂：脂質（ししつ）をエネルギーに変えてくれる。成長に大事なビタミン。不足すると口の中や口角が荒れ
やすい。目の充血などの原因にもなります。☆レバー（豚・鶏・牛）ウナギの蒲焼・サバ・マイワシ・
カキ・タラコ・牛乳・卵・納豆・アーモンド

ビタミンC：血管や軟骨を作るときに必要なコラーゲンを作る手助けをする。鉄分を吸収しやすくしたり、ビタミン
Eを再利用する効果も。不足すると、風邪や炎症にかかりやすくなります。☆ブロッコリー・ほうれん
草・カリフラワー・ピーマン・サツマイモ・ネーブル・イチゴ・みかん・キウイ・柿

ビタミンD：カルシウムの吸収を助けて、骨の発育を進める。不足すると骨が弱くなりやすい。歯ぐきも弱くなって、
むし歯になりやすくなります。ちなみに、適度に太陽にあたると体の中でも作られるようです。☆ウナ
ギの蒲焼・カツオ・ブリ・サバ・マグロ・マイワシ・サンマ・さつまあげ・干しシイタケ・きくらげ

ビタミンE：細胞の老化を防ぐため、「老化防止ビタミン」といわれる。血管を強くする働きもある。不足するとシミ
やソバカスができやすくなったり、血行が悪くなったりします。☆ウナギの蒲焼・サンマ・タラコ・イ
カ・スジコ・かぼちゃ・サツマイモ・アボカド・ほうれん草・アーモンド

○ビタミンを多く含む野菜や果物を好き嫌いなく食べたいですね。ただ、肉や魚でも意外ととること
ができます。