

★★

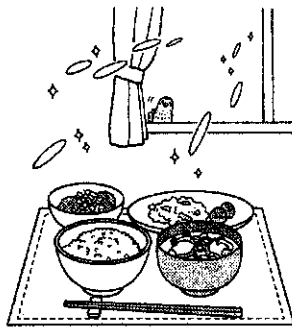
食育だより

平成 28 年 11 月 19 日
小田原市立国府津小学校
NO. 6

★★

あっという間に今年も残り約 1 か月となりました。最近では寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、かぜをひきやすくなっています。体調をととのえて、元気に過ごせるようにしましょう。

しっかり食べよう！朝ごはん



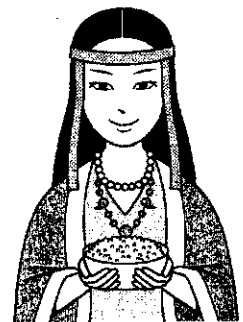
朝ごはんは、元氣よく 1 日を始めるために、とても大切なものです。朝ごはんを食べると、エネルギー源となって、脳や体がしっかり目覚めます。体温が上がり、生活リズムもととのいます。

また、朝ごはんは、内容も大切です。主食、主菜、副菜、汁物がそろると、栄養バランスのよい朝ごはんになります。

主食をごはんにする、粒のまま食べるので、よくかむことができ、消化吸収もゆるやかに行われ、腹持ちがよく、いろいろな料理とも合います。毎日、朝ごはんをしっかり食べましょう。

11月8日はいい歯の日よくかんで食べよう

今のわたしたちが食べている食事は、どちらかというとやわらかい食べ物が多く、あまりかまなくても食べることができます。たとえば、子どもたちに人気のカレーライスやラーメンなどを見てもよくわかると思います。

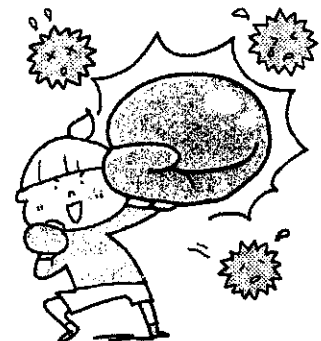


しかし、今から 1700 年以上前の弥生時代の卑弥呼の食事は、よくかまないで食べられないものでした。主食は、玄米（もち米）で魚や野菜、種実類などは蒸したり焼いたりしていたようです。かたい物が多く、かなりかみごたえのある食事だったようです。

よくかんで食べると、満腹感を感じて食べ過ぎを防いだり、虫歯予防や、消化・吸収をよくしたりもします。そのほかにも、脳の働きを活性化するなどの効果があります。

かぜをひきにくい生活習慣

かぜに負けない体をつくるには、食事・運動・睡眠が重要です。1 日 3 食を規則正しくしっかりと食べること、日中は外で元氣よく遊び、体をたくさん動かすこと、夜ふかしをしないで早めに寝て、しっかりと体を休めることです。これによって体力をつけ、体の抵抗力を高めることで、丈夫な体をつくることができます。さらに石けんを使った手洗いをして、手についた菌やウイルスをきちんと洗い流すとより効果的です。



みなさんも、自分の生活習慣を見直してかぜに負けないように丈夫な体をつくり、寒い冬を乗り越えましょう。

＊毎月 1 回食育の日（19 日）に発行します。