



平成30年 9月号  
さいたま市立宮前小学校  
校長 松下 穰  
栄養教諭

# しょくいくだより

夏休みも終わり、2学期が始まりました。秋は、学校で様々な行事が行われます。勉強や行事に充実して取り組むためにも、体調をととのえておくことが大切です。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るようにしましょう。

## スポーツと栄養について考えよう

9月は運動会があります。スポーツをしていると「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」という気持ちが出てきませんか。そんな時は食事を見直してみるとよいかもしれません。食事は練習と同じくらい大切なものです。もっている力を出しきれるように、望ましい食事について考えてみましょう。

### しょくじ えいよう 食事で栄養を

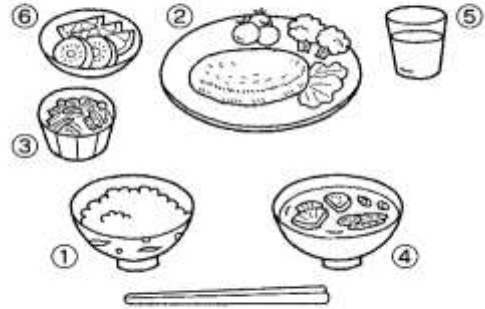
#### しっかりと取りましょう！

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。活動量が多い時には、家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりと栄養をとるようにしましょう。



### だいせつ 大切なのは

#### えいよう 栄養のバランス！



- 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。

### すいぶんほきゅう

#### 水分補給はこまめにしましょう！

運動前や運動の途中で、こまめに水分補給をするよう心がけましょう。飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むようにしましょう。



## ～災害時の備え、出来ていますか？～

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。最近、家庭での食料品や生活必需品の備蓄については、日常使用しているものを日頃から少しお多めに備え、使用したら買い足すことで災害時に役立つとする「ローリングストック法」の考え方（日常備蓄）が提唱されています。これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れのものがいないか確認したりしましょう。

