

新年度が始まってから1か月以上がたちました。清々しく過ごしやすい季節となりましたが、新しい環境で疲れなどが出てきている人も多いのではないのでしょうか。体調をくずさないようにするためにも、日ごろから栄養バランスのよい食事を心がけるようにしましょう。



## スポーツと牛乳

牛乳は栄養が豊富で、とくに成長期のみなさんにとって大切なカルシウムを効率よくとれる食品です。また牛乳はスポーツをした後に飲むと傷んだ筋肉のケアにも役立ちます。さらに「運動+牛乳」の習慣が夏の熱中症予防に役立ちそうなこともわかってきました。

### 成長期だけの特権！

骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、成長期にどんどん増え、18歳ごろに最大になります。大人になってから骨量を増やすことは難しいといわれ、成長期の「カルシウム貯金」がとても大切です。



### 運動後の身体のケアに！

激しい運動やスポーツをした後は筋肉が傷んでいます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくるときに牛乳に含まれる「乳たんぱく質」がとても効果的にはたらくといわれます。



### 暑さに負けない体づくりに！

血液量を増やして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めていると、暑さに強い体になれるそうです。今のうちから「運動+牛乳」の体づくりで夏の暑さに備えましょう。運動30分以内に飲むのがおすすめです。



### もっと食生活に取り入れよう！

牛乳は学校で飲むものと思っていませんか？それは違います。家でも食事やおやつなどに牛乳や乳製品を取り入れましょう。牛乳は「太る」というイメージがありますが、牛乳をよく飲む人ほど体脂肪率が低いという研究結果もあります。



## 食事のマナーを見直しましょう！

今年度も旭地域学校園で食事マナー週間が実施されます。普段からマナーを守れているか、もう一度見直してみましょう。今年度もチェック表を使って、以下の10項目ができていないか確認します。毎日〇がつけられるよう、今からしっかり身に付けましょう。

③ 食器は正しい位置に並べていますか？



④ 心をこめてあいさつできていますか？



① 毎日清潔なハンカチで手をふいていますか？



② はしを正しく使えていますか？



⑤ 背中を曲げたり足を組んだりせず、正しい姿勢で食べていますか？



⑥ 感染予防を意識して、前を向いて静かに食べていますか？



⑦ 好き嫌いせずに食べていますか？



⑧ 適度な速さでよく噛んで食べていますか？



⑨ おかわりはルールに従ってできていますか？



⑩ 感謝の気持ちをもってきれいに片づけていますか？

