



R4 食育だより 10月号

豊郷中央小学校

家の人と読みましょう

みなさん、元気に2学期をむかえられていますか。

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事がめじろ押しです。そして運動会の練習も始まります。栄養バランスにも気をつけながら、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

スポーツと栄養

なぜ食べることが大切なの？～スポーツ選手を支える食事～

10月1日から11日にかけて「とちぎ国体」が開催されました。会場で観戦したり、テレビで試合の様子を見たりした人もいると思います。

スポーツの秋。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技をみがいたりすることと同じように大切で、「食べることもトレーニング」という人もいます。部活動やクラブ活動で、毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としてのレベル」を高めるためにも、土台となる体づくりがまずは大事です。

体力をつけるためには、『運動・休養・栄養』の3つのバランスに常に気を配ることが大切です。睡眠不足、練習後のケア不足、そして毎日の食事のバランスが悪いと、試合中に実力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

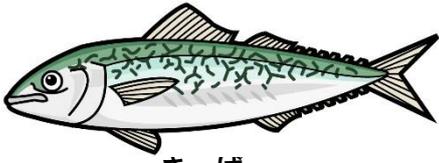
運動を支える“栄養”と“休養”



年代別スポーツ選手の食事目標

小学校中学年まで	小学校高学年～中学校まで
<p>何でもおいしく食べられる！</p> <p>将来、大会などで遠征に出かけても大丈夫なように、いろいろな食べ物を食べる機会を増やし、“食域”を広げ、“食歴”を豊かにしましょう。</p> <p>好奇心をもって、苦手な食べ物にもチャレンジする心も養いましょう。</p>	<p>毎日しっかり食べられる！</p> <p>体づくりのためには、毎日しっかり質と量が整った食事をするのが欠かせません。</p> <p>この年代まで好きが多いと、栄養の偏りや栄養不足を招きやすく、“食事の壁”ができやすくなります。</p>

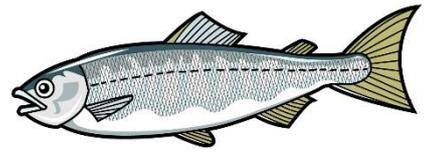
秋が旬の「魚」を食べよう



さば



いわし



さけ



さんま



かます

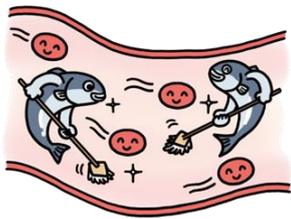
【たんぱく質・鉄】

魚の身には、血、筋肉、内臓、皮ふ、髪の毛など、体の組織を作る「たんぱく質」が多くふくまれています。

また、赤身の魚（かつおやまぐろなど長時間泳ぎ続ける回遊魚に多い）や血合（ちあい・身の黒ずんだ部分）には、貧血予防に役立つ「鉄」も多くふくんでいます。どちらも成長期のみなさんに欠かせない栄養素です。

【脂質】

青魚と呼ばれる背中の青い魚（さんま、いわしなど）には、脂質が多くふくまれています。脂質の主なものは脂肪酸で、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があり、魚には不飽和脂肪酸が多くふくまれています。



さんまは、旬でないときは脂肪分が5%ぐらいですが、旬の時期は約20%にもなるそうです。

旬の魚は、脂（あぶら）がのっておいしいと、よく言われます。この脂が血液をサラサラにして、血管をきれいにしてくれる効果があり、血管が硬くなったり詰まったりする生活習慣病の予防に役立ちます。

また、脳の発達や働きを高めてくれる効果もあると言われています。

魚を上手に、食べよう！

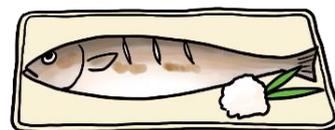
魚の食べ方にもマナーがあります。きちんと盛り付け、上手な食べ方を身につけましょう。

魚の盛り付け方



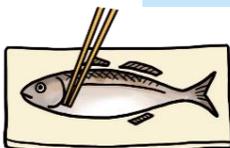
魚は、左側に頭、手前にはらがくるように、盛り付けます。

左



手前

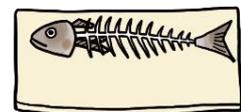
魚の上手な食べ方



①エラの後ろの方から一口ずつ身をとって食べる。背びれは、はずして魚の向こう側へ置く。



②上側を食べ終わったら、頭を左手で押さえながら、はしで中骨と下の身をはがす。はずした頭と中骨は身の向こう側へ置く。



③下の身も食べ終わったら、細かい骨や残った皮なども、中骨と一緒に1か所にまとめる。