



しよくいくだより

西小学校
保健室



しん がっ き 新 学 期 が は じ ま り ま し た ！

なつやす 夏休みが**あ**わって、しん がっ き 新 学 期 が は じ ま り ま し た ね。た く さ ん の お も て は な し 思 い 出 話 を ぜ ひ 聞 か せ て く だ さ い ね。ま た 夏 休 み で 生 活 が 不 規 則 に な っ て い ま せ ん か？ 生 活 リ ズ ム を 整 え て 元 氣 に 学 校 生 活 を ス タ ー ト さ せ ま し ょ う ！

お月見

旧暦の8月15日を十五夜とい
て、昔から月を見る風習がありま
した。この日はすすきや月見だ
んご、さといもなどを供えます。ま
た旧暦の9月13日を十三夜と
いっておなじようにお供えもの
をして、月をながめます。

月見だんご

ところかわれば

一般的に、丸い形の
だんごを15個(また
は13個)重ねて供
えます。

おもに関西地域では
さといもに見立てた
だんご(あんこつき)
を供えます

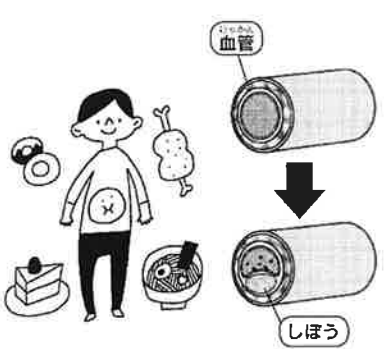
今年の
じゅうごや
十五夜は
9月29日
(土)

ちゅういほう はつれい とりすぎ注意報 発令！！

し質のとり過ぎに注意！

し質は糖質やたんぱく質とあわせ
て三大栄養素といわれ、生きてい
くのに必要な栄養素ですが、とり過ぎ
ると「しぼう」として体内にたまり、
肥満の原因になります。

また、し質異常症や動脈こう化、
心臓病など、いろいろな生活習慣病
にもなりやすくなるので、とり過ぎ
に気をつけましょう。



塩分のとり過ぎに注意！

塩分のとり過ぎが続くと、
血圧が上がり、さまざまな病
気の原因になります。

しょうゆやソースなどの調
味料をかけるときは、かけ過
ぎないようにしましょう。ま
た、スナックがしなどは表示
をチェックして、食塩の量が
少ないものを選びましょう。

とり過ぎをおさえるには

調味料はかけすぎないように注意し、少しだけ小皿に
とってつけるようにしましょう。

食中毒に注意！



まだまだ暑い日が続きますね。こんな季節は食中毒が発生しやすくなります。
「つけない」「増やさない」「やっつける」を予防ポイントとし、手洗いの徹底や食べ物
はしっかり火を通し冷蔵庫で保管するなど、食中毒にならないように、ご家庭でも対策
をお願いします。

食べ物・飲み物

★ とり方特集！！

普段何気なく食べている食べ物ですが、時と場合を少し考えて、次の事を意識してみると、毎日元気に過ごせますよ(^^)

あさごはんでは…

朝食に必要な栄養素

炭水化物



主にブドウ糖の供給源になります。

ビタミン・ミネラル



炭水化物を効率良くエネルギーに変換し、体の調子を整えます。

たんぱく質



骨、筋肉、血液などを作ります。

オレンジジュースのみ、食パンのみといった単品の朝食は好ましくありません！

食べないよりはよいのですが、栄養がかたよるため、あまり好ましくありません。




どうしても時間がないときは、調理パン（火腿パン・サラダパン・サンドイッチなど）と、牛乳・スープ・100%果汁ジュースのいずれかを組み合わせるとよいでしょう。

かんしょくでは…

上手に間食をとりましょう

家に帰ってから夕食までの間に、間食をとる人も多いと思います。でも、量の割にカロリーが高い食品もあるので、とりすぎには注意しましょう。

～ご飯1杯分（約180kcal）と同じカロリー～



おもち / 1個



ポテトチップス / 0.4袋
少しの量でカロリーが高いものは、満腹感がないので食べすぎてしまいがちです。



ショートケーキ / 0.9個



コーラ (350ml) / 1.3本









クッキー / 3.3枚

がいしょくでは…

エネルギーが多く、栄養のバランスがとりにくい 外食するときの注意

似たような食事でも、選びかたによって過剰なエネルギーをとらずに済みます。

<p>ハンバーガーショップ</p>  <p>ダブルハンバーガー</p> <p>1116kcal</p>	<p>→ -536kcal</p>  <p>ワンローツ サラダハンバーガー</p> <p>580kcal</p>
<p>ファミレス</p>  <p>ハンバーグ スープ</p> <p>1541kcal</p>	<p>→ -964kcal</p>  <p>ライス お水 鶏肉ハンバーグ</p> <p>577kcal</p>
<p>コンビニ</p>  <p>お弁当 オレンジジュース</p> <p>1110kcal</p>	<p>→ -514kcal</p>  <p>お惣菜 おにぎり</p> <p>596kcal</p>

※エネルギーの初値は1食です。

スポーツのときは…

スポーツと栄養

運動の前後で体の状態は異なってきます。それぞれに合わせて効果的に食物を摂取しましょう。

運動2時間前までに

● 種類やパン、バナナ

消化がよく、すぐにエネルギーになりやすい糖質をとりましょう。

運動30分前

● カフェイン (コーヒーや紅茶、玉露)

脂肪の代謝がよくなるといわれています。

運動中

● スポーツドリンク、水

汗をかかなくても、水分は体内から蒸発しています。脱水症状や熱中症を起こさないためにも水分補給をしっかりと行いましょう。

運動後

● 柑橘系の果物や、梅干し、食酢

疲労回復や筋肉痛予防のために、クエン酸が含まれるものをとると良いでしょう。