Whirlwind News Letter!!

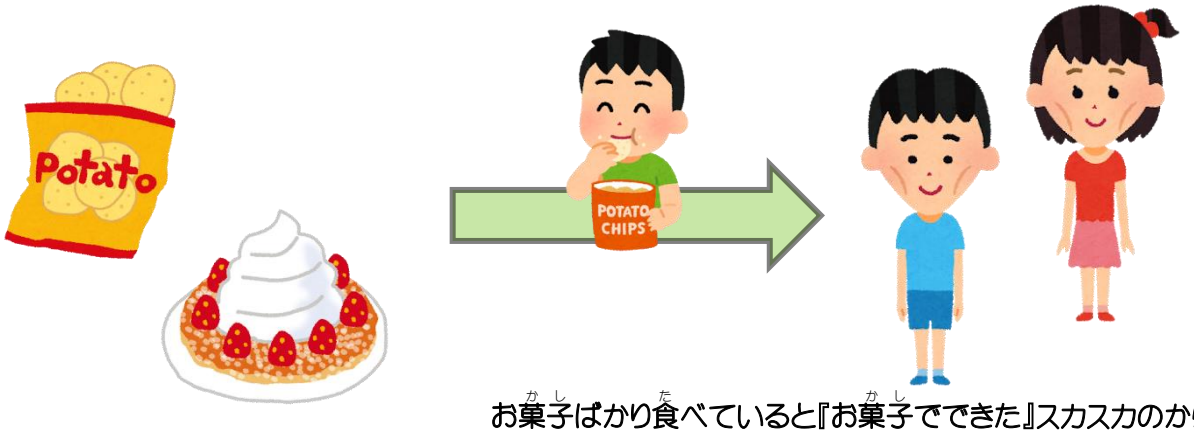
キミに役立つ情報をおとどけ！

第５回 ：「正しい食事習慣かんを身につけよう」

秋といえば、スポーツの秋や食よくの秋などと言われ、すずしくなったことでからだを動かしやすいだけでなく、暑い時期に落ちていた食よくが戻りごはんが夏より多く食べられる人も増えてきます。
今回は、陸上をやっているみんなと『食べること』について考えていきましょう☺

①　にんげんは『たべたものだけで』からだが作られる

私たちにんげんは、食べたものの栄養でからだを動かし、そして骨や筋肉を作っています。
からだが発育する小学生の時に、しっかり栄養をとっておくことが大切です。



お菓子ばかり食べていると『お菓子でできた』スカスカのからだに…
骨や筋肉が弱く、ケガをしやすいばかりか、走るのもぜんぜん速くならない💧

バランスの良い食事をしっかりとることで
①元気に動きつづけられる ②骨や筋肉が丈夫 になって陸上も上手になりやすい！

小学生の食事は一生を左右する！？

小学生のうちに正しい食事習かんを身につけることで、将来おとなになった時にからだが丈夫なため、スポーツが上手になりやすくなるだけでなく病気にかかりにくかったり、健康な赤ちゃんを産めたりするなど、まさに「一生をつくる」のが小学生の時期の「たべること」です。
食べるのが苦手なひとも少しずつがんばってみよう💧

うらめんあり！おうちのひとといっしょによんでみよう☺

② **からだづくりができる食事のきほん**　ズバリ！これを覚えておけばだいじょうぶ

① メインのおかず（主菜:しゅさい）　肉や魚など
② サブのおかず（副菜:ふくさい）野菜や汁ものなど
※写真では 3品くらいあるね！
③ ごはんやパン（主食:しゅしょく）

写真ではデザートなどもついているけどまずはこの3種類が食べられるといいね！
よくわからないときは…

- ごはんやパンに
  大きいおかず（メイン）・小さいおかず（サブ）をたべる
- いろいろなたべものをちょっとずつたべる
- カラフルな色の野菜をたべる

と覚えてみよう☺

【おうちの人へ】　編集後記

ご自宅での食育にご協力ください

いわゆる「食育（しょくいく）」と呼ばれるこれらの正しい食事指導は子どものうちに「食べるクセ」をつけさせることで、将来自身で食べるものを選ぶ（外食時や一人暮らしの時など）際にバランスの良い食生活を自然に身に着けることができます。
知識だけなく「見た目」や「味」などで偏りのない食事を覚えていくことで文字通り「一生をつくる」のが児童期の食育となります。

● 栄養フルコースとは

上記のとおり、主食・主菜・副菜をメインとした食事がとれることで身体や脳を動かすエネルギーとなる炭水化物や身体をつくるタンパク質、身体の調子をととのえるビタミン・ミネラルの摂取ができるメニューです。
実際、3食すべてこの状態にするは難しいかもしれませんので、夕食などご家族で食事をとる際などに目標にされるといいかもしれません。
様々な素材を口にすること，「視覚的」に栄養フルコースを見て覚えておくと将来の食育に繋がります。

● どうしても食べられない💧

どうしても食べられない子どももいると思います。（特に朝食）　**寝不足など、「食事をとれない体調」になっているかも**しれません。
また、**「食べることが苦痛」という形で覚えないよう、できる範囲で「何か口にものを入れる」ということを習慣づけてあげる**だけでも有効です。

外食や冷凍食品・スーパーのお惣菜なども組合せて頂いてもかまいません。
より健全なスポーツ活動に大きく関わっているので，ご参考ください。

クラブ代表　田子政昌