



おうちの人  
といっしょ  
によもう！

# 六中小食育だより

## No. 2

2023年5月12日

六ツ美中部小学校

栄養教諭 金丸裕美



# もぐもぐエグリバティ

## もうすぐ運動会！

## スポーツをする子の食事

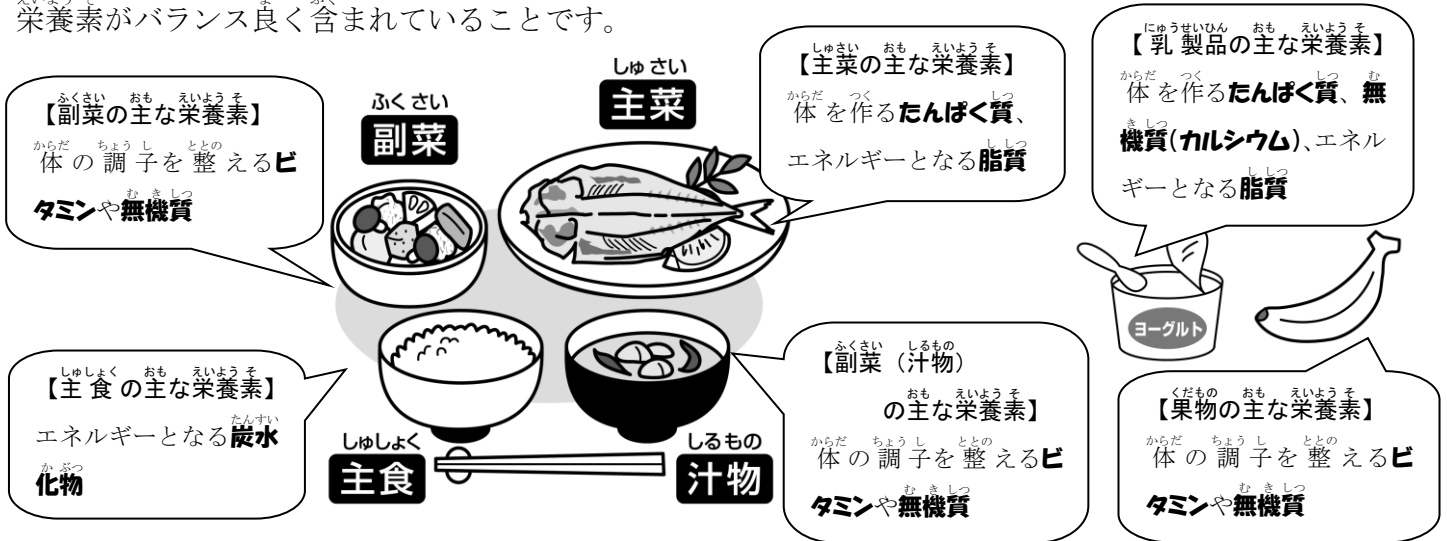


もうすぐ運動会です。六中小では毎日、運動会に向けて練習が行われています。運動会の他にも、体育の授業やマラソン大会、部活動、クラブ活動など、1年を通してスポーツに親しむ機会があります。

スポーツの後は、体が疲れますが、その疲れを早く回復するためには、食事の内容が大きく関わってきます。また、必要な栄養素をとることで、筋肉がついたり骨が丈夫になったりし、強い体作りにも役立ちます。

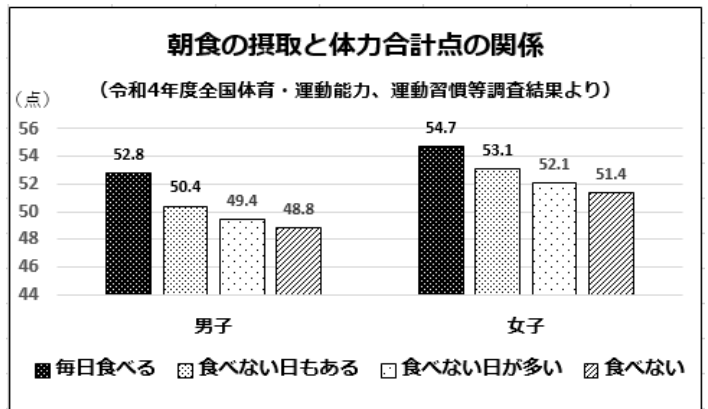
## 基本は「五大栄養素をバランス良く」

スポーツをする人にとって、食事の基本は「主食・主菜・副菜(汁物)・乳製品・果物」がそろい、五大栄養素がバランス良く含まれていることです。



## 毎日食べよう朝ごはん

右のグラフは、朝ごはんの摂取状況と体力合計点の関係を表したグラフです。体力合計点とは、体力テストの結果の合計得点です。グラフからは、朝ごはんを毎日食べる子ほど、体力テストで高い得点を出していることがわかります。



“朝ごはんを毎日食べる子ほど運動が得意”というわけではなく、朝ごはんを毎日食べる子ほど、自分のもっている力をしっかり出すことができると考えられます。

# 汗ばむ季節に、おいしいお茶はいかがですか

## 夏も近づく八十八夜 新茶の季節

今年  
は  
5月2日



八十八夜は、立春（2月4日ごろ）から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気になるというわれています。実際、お茶には健康に役立つ成分が多く含まれており、日本だけでなく世界的にもその効果が注目されています。また、緑茶には、煎茶、玉露、碾茶、番茶などの種類があり、さらに品種や産地によっても味わいが異なります。

### 緑茶に含まれる成分と効果

#### カテキン類



抗酸化作用（がんや生活習慣病の予防）、殺菌作用、虫歯や口臭を防ぐ

#### テアニン



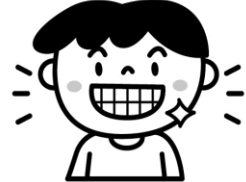
リラックス効果

#### ビタミンC



血管や皮膚の健康を保つ、抗酸化作用、抗ストレス作用

#### フッ素



歯の表面を強化し、虫歯を防ぐ

※眠気を覚ます効果のあるカフェインも含まれます。寝る前は控えめに。

### 切り干し大根とマヨネーズが合う 切り干し大根サラダ

#### 【材料】（4人分）

ハム	2枚
切り干し大根	20g
ホールコーン	25g
むき枝豆	25g
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1/2
上白糖	2g
レモン果汁	小さじ1/4
ごま油	小さじ1/4
マヨネーズ	適量

#### 【作り方】

- ①ハムは1cmぐらいの四角に切る。
- ②切り干し大根は水で洗って、戻しておく。
- ③切り干し大根と枝豆をゆで、ざるにあけて水で冷ましてから、水気をよくしぼる。
- ④Aの調味料を合わせて、③とハム、ホールコーンとよく和える。
- ⑤好みの量のマヨネーズで味を調える。（マヨネーズのかけすぎは、カロリーが高くなりすぎるので注意！）

切り干し大根は、和風の味付けの料理に使われることが多い食材ですが、マヨネーズなどの洋風の味付けとも相性が良いです。給食では、切り干し大根の煮付けが苦手な子は多いですが、切り干し大根サラダは人気があります。材料のハムを、お好みでツナにしてもおいしく、朝ごはんにもおすすめです。

