

平成28年度

5月食育だより

練馬区立 中村小学校



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

新緑の鮮やかな季節になりました。
入学や進級など新しい環境に変わって1ヶ月がたちます。
子どもたちは緊張が続き疲れが出やすい時期です。
栄養のバランスのとれた食事と十分な休養をとり、
心身ともにリラックスさせましょう。



ストレス なんか ふきとばせ！！

ストレスの種類には物理的な気圧の変化、騒音、手術、外傷によるストレス、化学的な喫煙、飲酒、薬物によるストレス、生物学的な細菌ウイルス、寄生虫、ダニによるストレス、心理的な不安、緊張、怒り、悲しみなどの情動の変化を引き起こす出来事のストレス、があります。

これらのストレスの中でも心理的ストレスの解消は、他のストレスと比べて難しい面があるようです。

ストレスに強い体を作るにはスポーツや趣味などで解消する方法もありますが、その他食事面においても、最近の研究でこれらのストレスに有効な栄養素がわかってきました。(右の表のとおりです。)

このような栄養素を含む食品を食事に取り入れて、ストレスに強い体づくりに努めてみてはいかがでしょうか。

5月の献立から

2日(月)「春炊きごはん」

新たけのこ、ふき、を使い炊き込みご飯を作ります。
ほんのり春の香りがします。

「抹茶プリン」

1日(日)は八十八夜です。香りの高い新茶が出まわる季節になりました。
日本茶には、ビタミン類、カテキンが豊富です。
抹茶、豆乳、寒天、さとうで、抹茶プリンを作ります。

9日(月)「グリーンピースとじゃこのごはん」

旬の生グリーンピースを使い、ちりめんじゃこといっしょに味をつけてごはん混ぜます。
グリーンピースの独特の風味が楽しめます。

17日(火)「アーモンドトースト」

厚く切った食パンに、アーモンドパウダー、マーガリン、砂糖、スライスアーモンドをのせて、オーブンで焼きます。
アーモンドは、食物せんい、ビタミンE、ビタミンB2などを多く含む食品です。

栄養素	ストレスへの働き	食品
ビタミンB1	神経の働きを正常にする栄養素。不足すると心身ともに疲れやすくなる。	豚もも肉やヒレ肉などの赤身肉、かつお、ぶり、豆腐や納豆などの大豆食品、豆類、玄米。
ビタミンC	心身を安定させ、ストレスに対する抵抗力を高め、副腎皮質ホルモンの生成を行う。	ブロッコリー、小松菜、芽キャベツ、にがうり、いちご、キウイフルーツ、柿。
カルシウム	イライラ、怒りっぽい、不眠などの興奮を抑える。天然の精神安定剤ともいわれる。	鯉の中骨、いわし、さくらえび、しらす干し、豆腐、牛乳、チーズ、切り干し大根。
ビタミンD	カルシウムの吸収率を高めるために欠かせない栄養素。	鮭やカレイ・サバなどの魚類、しいたけ、きくらげ。
マグネシウム	ミネラルの1つで、体の機能の維持や調和に不可欠な栄養素。	青背魚、海藻類、牛乳、ピーナッツ、アーモンド、ごま、豆腐、小松菜。
ビタミンA	ストレスに対する抵抗力を高める。油といっしょにとると吸収率が上がり、効果的。	レバー類、うなぎ、あなご、チーズ、人参、モロヘイヤ、春菊、小松菜。
ビタミンE	老化を防止し、血液の循環を促して、自律神経をコントロールする。	たらこ、すしこ、うなぎ、ふり、かぼちゃ、アボカド、抹茶、アーモンド。
亜鉛	体の細胞の新陳代謝を促し、免疫能力を高める。不足すると、味覚障害や皮膚障害に。	牛レバー、卵、魚介類、ナッツ類、豆類、緑茶。

＜山本晴義監修「働く人のこころのサポート」(法研)より＞