



# 食育だより

練馬区立八坂小学校  
平成 25 年 10 月 18 日

## 早ね☆早おき♡朝ごはん週間 はじめます！

10/21(月)～10/25(金)

★10/28(月)もってきます。



今年は例年になく暑い夏でしたね。暑い日が続き、麺類や冷たいものなどさっぱりしたものを取り過ぎると食欲不振の原因にもなります。また、肉や魚、野菜などが不足すると、タンパク質やビタミンなど疲労回復に必要な栄養素が足りなくなり、だるさの原因になります。

運動会も終わり、夏の疲れとともに体調も崩しやすくなってきます。「早寝・早起き・朝ごはん週間」を活用して、日頃の食生活を見直し、バランスのよい食事を心がけていきましょう。

### ただ食べるだけでは、つまらない！

### おいしく、バランスよく食べるヒントがあるよ

#### ★まごはやさしい

日本の風土に恵まれた食材を食べると、自然にバランスよく栄養がとれます。

ま=豆類(みそ、豆腐、納豆など)

ご=ごま

は=わかめ(こんぶ、ひじきなど)

や=野菜

さ=魚

し=しいたけ(きのこ類)

い=いも類

#### ★信号機の食べもの

赤・黄色・緑の信号機と同じ色の食べものには栄養がいっぱいです。

#### 赤

魚・肉・豆腐・牛乳・チーズなど肉や魚はおもに血や肉となり、体をつくるものになる



#### 黄色

ごはん・そば・パンなど炭水化物  
体のエネルギーとなり、体を動かすパワーになる



#### 緑

にんじん・かぼちゃ・なす・りんごなどの緑黄色野菜とくだもの  
体の調子をととのえ、病気を予防する



#### ★旬の食材

「旬」とは、野菜や魚がよくとれ、最もおいしくて栄養がたっぷりある時期のことをいいます。食材それぞれに「旬」があります。今はほとんどの野菜や魚などが一年中手に入りますが、やはり「旬」の食材を知って季節の一番おいしい食べものをとると体も喜びます。

#### 春

春キャベツ、菜の花、たけのこ、うど、ふきのとう、そらまめ、たまねぎ など



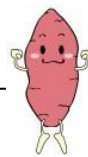
#### 夏

トマト、きゅうり、スイカ、とうもろこし、ピーマン、アスパラガス、枝豆 など



#### 秋

ごぼう、れんこん、さつまいも、じゃがいも、まつたけ、しめじ、くり、なし など



#### 冬

大根、かぶ、白菜、ねぎ、ほうれん草、小松菜、水菜、春菊、みかん、ゆず など



# 食べ物の力で元気になろう！



- かぜをひいてしまった
- イライラする



⇒ そんなきみには**赤色**の食べ物  
【食べ物】

みかん・トマト・いちご・スイカなど

【含まれる成分】

ビタミンC

かぜのウィルスと戦うにはたくさんのビタミンCが必要。



- 目がかれぎみ
- 血液をサラサラにしたい



⇒ そんなきみには**紫色**の食べ物  
【食べ物】

ブルーベリー・なす・ブドウ・さつまいもなど

【含まれる成分】

アントシアニン

アントシアニンは抗酸化作用に優れ、目の疲れを改善するパワーもあります。



- すり傷を早く治したい
- 病気をふせぎたい



⇒ そんなきみには**オレンジ色**の食べ物  
【食べ物】

にんじん・とうもろこし・かぼちゃ・パイナップルなど

【含まれる成分】

カロテン

カロテンは皮フや粘膜をじょうぶにしたり、かぜを予防したりする働きがあります。もっとも多くふくまれているのがにんじんです。



- 便秘になっちゃった
- 生活習慣病を防ぎたい



⇒ そんなきみには**白色**の食べ物  
【食べ物】

白菜・大根・ねぎ・かぶ・バナナなど

【含まれる成分】

食物せんい・カリウム

食物せんいは、体の中をそうじする働きがあります。カリウムは、体内のよぶんな塩分をおしっことして外に出す役目をして、生活習慣病を予防します。



- 息切れでからだがフラフラする
- 元気モリモリになりたい！

⇒ そんなきみには**緑色**の食べ物  
【食べ物】

ほうれん草・セロリ・ピーマン・小松菜など

【含まれる成分】

鉄分・葉酸など

鉄分は、血液をつくったり、酸素を体内に運ぶ役割があります。赤血球をつくるのを助ける葉酸は、ほうれん草や春菊など葉もの野菜に含まれています。



- 骨や歯をじょうぶにしたい

⇒ そんなきみには**乳製品**がおすすめ  
【食べ物】

牛乳・チーズ・バター・ヨーグルトなど

【含まれる成分】

カルシウム

カルシウムは、骨や歯をつくれます。牛乳を一杯（200ml）飲むと、一日に必要なカルシウムの量の3分の1がとれます。

