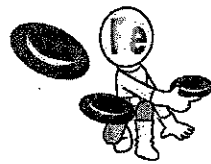




健康は一生の宝 第4号

～KSS 食育だより～



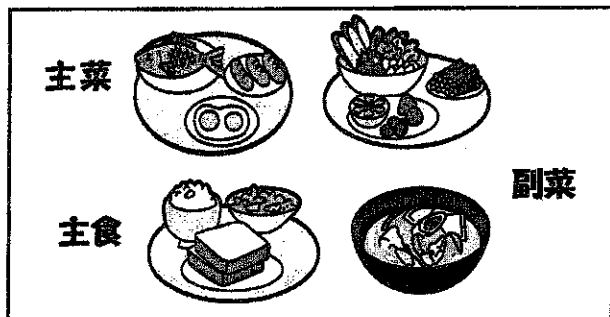
*食育講演会はどうでしたか？森 裕子先生は、プロスポーツ選手へ食のアドバイスをすると「もっと早く知りたかった」という言葉を聞き、これからのみなさんが、どんな食生活をすれば健康に過ごせるのか、将来に繋がるのかを話して下さいました。下の感想からも、思いが伝わったことがわかります。ぜひ、毎日の食生活に活かして下さい。



- *今日の講演会では、たくさんの方が分りました。特に毎日野菜を食べることを大切にしたいです。乳製品や小松菜なども食べていきたいです。たとえ、朝時間がなくても野菜や主食はしっかりと食べていきたいです。後、大人になってもからもこの話を思い出して続けていきたいです。
- *今の時期は、食生活に気をつけないと将来にかかわってくると分りました。特にたんぱく質をとらないと丈夫な骨を作れず、骨折しやすくなるから、卵は家にあるから目玉焼きを頼んでとっていきたいです。また、カルシウムは、すっぱい食べ物やトマトやオレンジジュースなどと一緒にとっていきたいです。
- *今日の講演を聞いて、やはり食事をとることは大切だと改めて思いました。体にいい食べ物をたくさん教えていただいたので、今日学んだことをこれからの食生活に活かしていきたいです。中体連も近いので、体にあった食事をとっていきたいです。1日3食しっかりとって健康な体づくりをしていきたいです。

～森 裕子先生のお話より～

① 毎食、主食+主菜+副菜そろえましょう。



乳製品

+



果物


*今、食べ物を選ぶ選択力が必要とされています。普段、食べているものの組み合わせが、将来の心と体を作ります。

1日一回とりましょう!

② 主食をしっかり食べましょう。

★その訳は・・・丈夫な骨格を作ります。余分なおやつが減ります。集中力・持久力がつきます。

★ご飯をしっかり食べるコツ

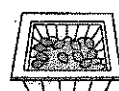
その1・・・おにぎりにする。カレー、丼物 

その2・・・ご飯のおともを準備する(キムチ、なめたけ、のり、ふりかけ、しらす干しなど)

★〇〇だけの食事に注意⇒主食だけの食事の注意

丈夫でがっちりした体を作るにはたんぱく質が必要です。⇒おすすめは、納豆(すぐ食べられる)

③ その他、耳寄りなお話



★野菜をたくさん食べましょう。おすすめは⇒トマト・小松菜・アスパラ・もやしです。

★鉄分をとるために⇒胚芽パン、レーズンパンがおすすめ、あさり、小松菜もよいです。

★カルシウムはクエン酸やすっぱいものと一緒にとるといいです。

★運動する前に避けたいおやつ⇒洋菓子は、脂肪が多く、消化が悪いので避けましょう。

甘いものが食べたい時は、和菓子がおすすめです。

