



七尾市立天神山小学校

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。今月は体育の日があります。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会にぜひご家庭でもいろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。

健康な体をつくる食事の仕方

■1日3食、栄養バランスよく食べる

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

■ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防ぎます。

■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。



5大栄養素と3つのグループの食品の働き

おもに体をつくる

栄養素	たんぱく質	無機質
-----	-------	-----

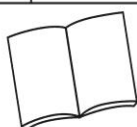
おもにエネルギー源になる

栄養素	炭水化物	脂質
-----	------	----

おもに体の調子をととのえる

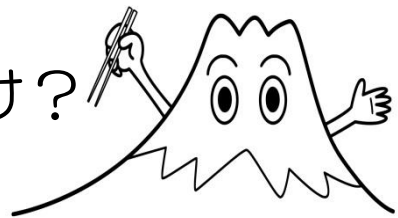
栄養素	無機質	ビタミン
-----	-----	------

毎日の食事の栄養バランスをよくするためには右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。



食べ物に含まれている炭水化物・たんぱく質・脂質・無機質・ビタミンは5大栄養素といって、わたしたちが生きていくために欠かせないものです。

Q.世界の中ではしを使うのは日本だけ？



A. 世界では、食事の時に「手で食べる文化」と「はしを使う文化」、「フォーク・ナイフを使う文化」のおもに3つにわけられます。このうち日本のようにはしを使う国は、中国や韓国、ベトナムなどの国があります。中国では、はし先まで同じ太さで長いものが多く、韓国では銀製やステンレス製のものが多く使われています。一風かわったものに、ナイフとはしが同じさやに入ったモンゴルのはしなどもあります。また、中国や韓国では、さじ（スプーン）を併用することが多いため、日本のごはんもみそ汁も1ぜんのはしで食べる国はめずらしいようです。

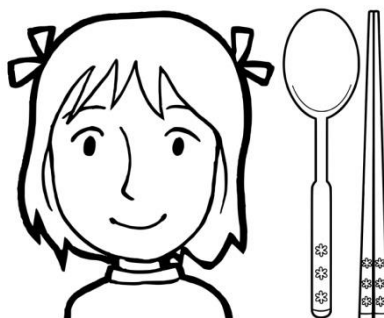
日本



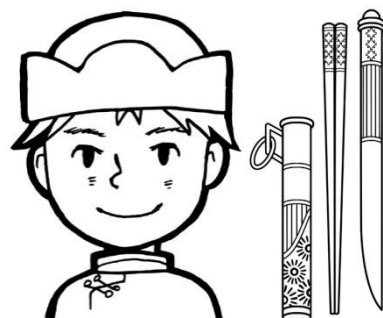
中国



韓国

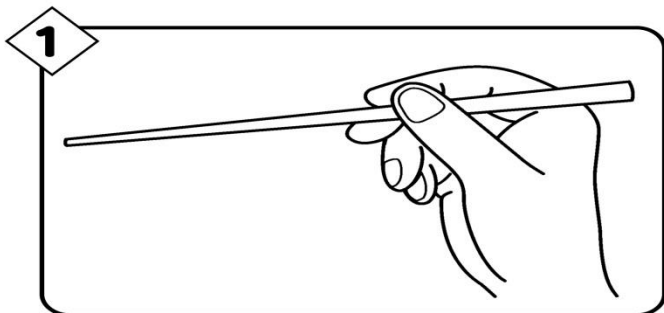
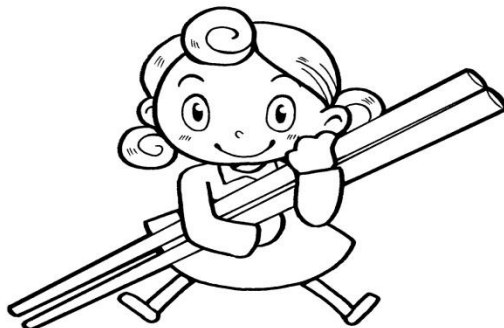


モンゴル

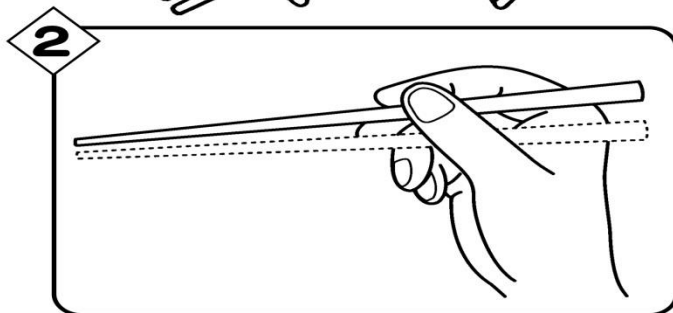


美しいはしづかいは、料理が食べやすいだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。おとなになった時に、恥ずかしい思いをしないためにも、今からきちんとしたはしづかいを身につけましょう。

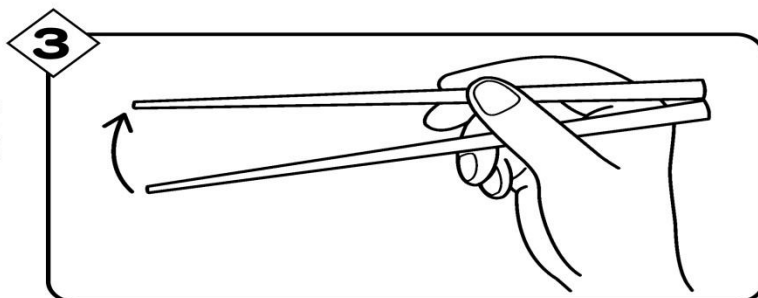
はしの持ち方 レッスン！



えんぴつ^もを持つように1本^{ばん}を持つ。



点線^{てんせん}の部分にもう1本^{ばん}を入れる。



じょうず^もに持てたら
上^{うへ}のはしだけ動
かしてみよう！

