



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

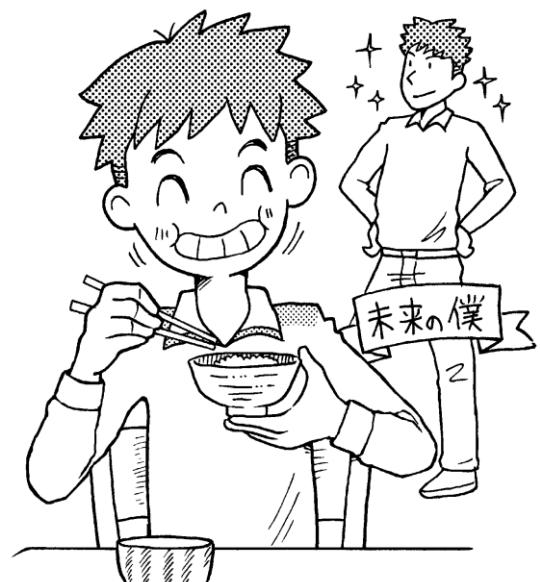
主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

■ ゆっくりよくかんで食べる

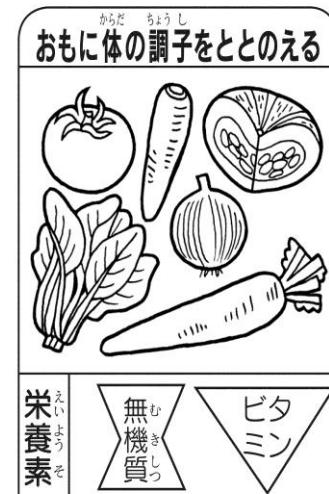
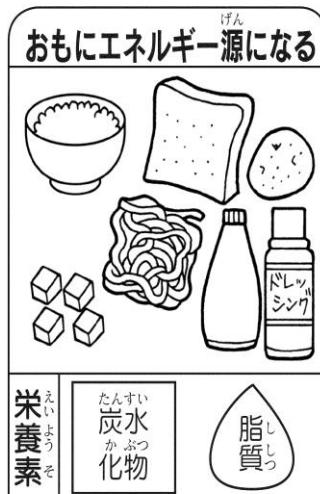
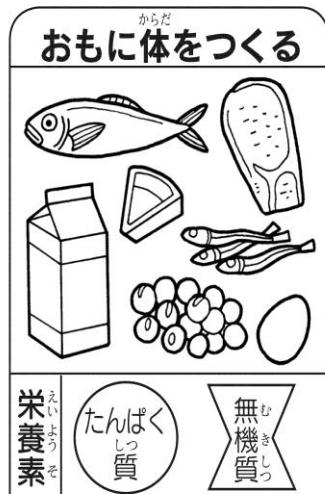
よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防ぎます。

■ 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

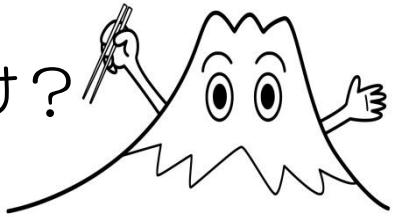


毎日の食事の栄養バランスをよくするためには右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようしましょう。

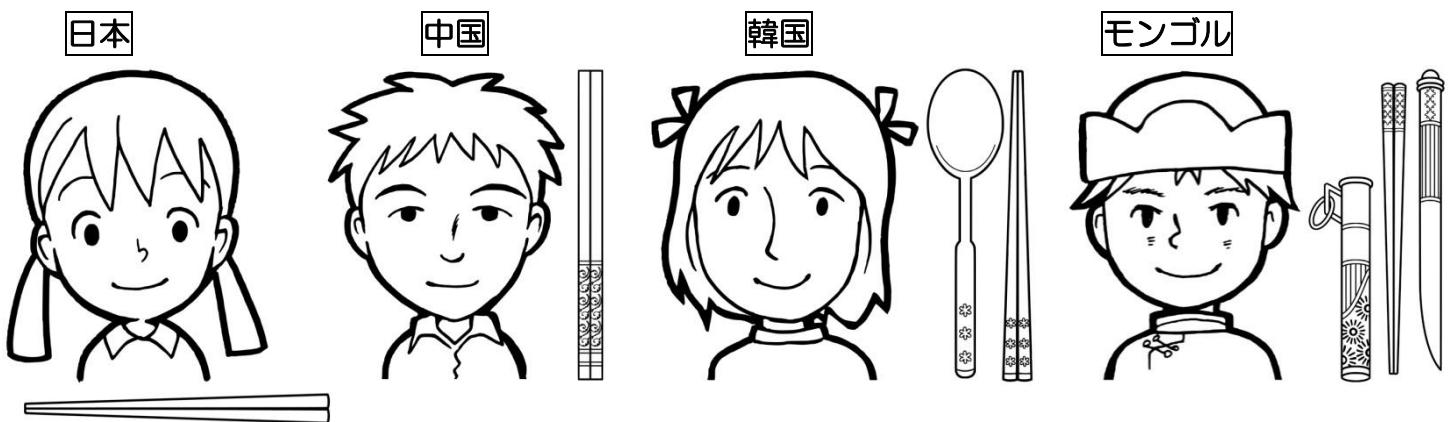
たのものふく 食べ物に含まれている炭水化物・たんぱく質・脂質・無機質・ビタミンは
5大栄養素といって、わたしたちが生きていくために欠かせないものです。



Q. 世界の中ではしを使うのは日本だけ？

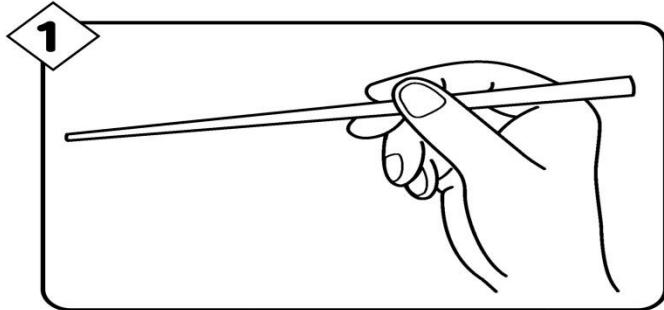


A. 世界では、食事の時に「手で食べる文化」と「はしを使う文化」、「フォーク・ナイフを使う文化」の3つにわけられます。このうち日本のようにはしを使う国は、中国や韓国、ベトナムなどの国があります。中国では、はし先まで同じ太さで長いものが多く、韓国では銀製やステンレス製のものが多く使われています。一方で、ナイフとはしが同じさやに入ったモンゴルのはしなどもあります。また、中国や韓国では、さじ(スプーン)を併用することが多いため、日本のようにごはんもみそ汁も1ぜんのはしで食べる国はめずらしいようです。

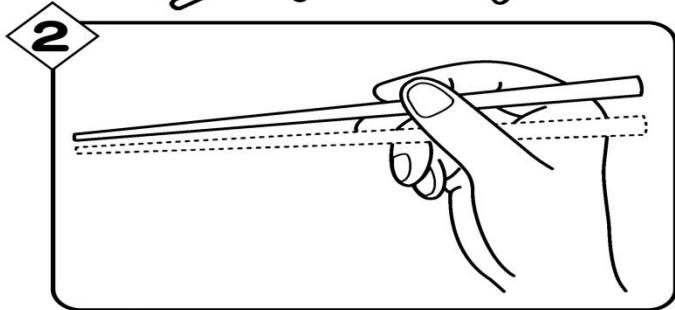


美しいはしづかいは、料理が食べやすいためだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。おとなになった時に、恥ずかしい思いをしないためにも、今からきちんとしづかいを身につけましょう。

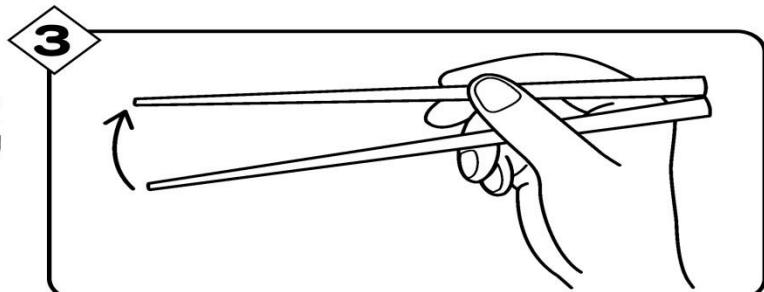
はしの持ち方 レッスン！



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら
上のはしだけ動
かしてみよう！

