



朝夕だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理に気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫が目白押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心身ともに実りの多い秋にしましょう。

☆体の成長と食事☆

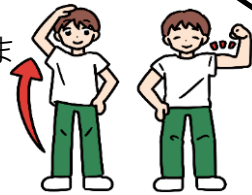
成長期は身長、体重、そして内臓器官などの発育が盛んになる時期です。とくにスポーツをする人には「体をもっと大きくしたい」「背が大きくなりたい」と思っている人が多いのではないのでしょうか。成長期の食事のポイントをまとめてみました。



成長には順番がある！

一般的に先に身長が伸び、その後に筋肉がついてきます。

個人個人の差もありますが、まずは体づくりの材料となるさまざまな栄養素を毎日の食事からしっかりとることを心がけましょう。



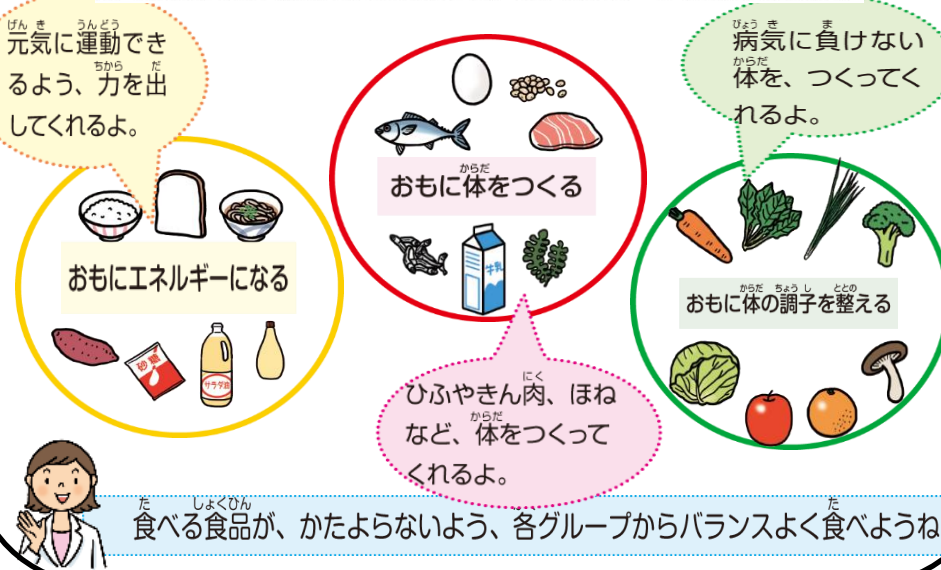
牛乳を飲むと背が伸びる？

牛乳を飲めば飲むほど背が伸びるというものではありません。しかし、牛乳は骨の材料となるカルシウムなどの栄養素が豊富です。給食のない休みの日、そしておやつとき、また運動をする人はできれば運動前や後にとるのもおすすめです。苦手な人はヨーグルトなどでもいいですよ。



食べ物のはたらきを、知ろう！

食べ物は、おもなはたらきによって、3つのグループに分けられます



カルシウムを吸収するには……

カルシウムの多い食品(牛乳・海藻・小魚)を食べる

日光を浴びてビタミンDを生成する

運動して骨密度を高める



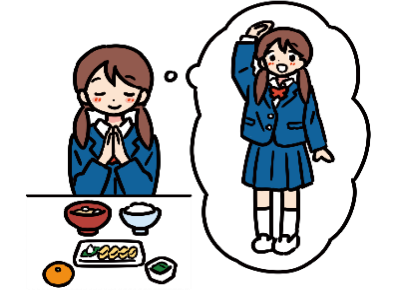
運動と睡眠も大切！

運動は骨を刺激して、成長を促します。また筋肉をつくるはたらきは、昼に活動している時間より、夜の睡眠時間に高まることが知られています。よく体を動かし、ぐっすり眠ってよく休むことも体の成長にとっては、とても大切なことです。



近道は毎日の食事！

食べれば必ず背が伸び、体が大きくなる魔法の食べ物はありません。むしろ、日頃から栄養バランスのとれた食事をするのが成長のためには1番の近道なのです。児童の皆さんは、学校で学んだ献立の考え方や食品の知識もぜひ活用してくださいね。



作ってみよう！

給食のお魚メニュー

鮭の明太マヨ焼き(1人分)



材料 さけ…1切れ 明太子…2g マヨネーズ…5g
塩こしょう…少々 酒…1g
パセリ(みじん切り)…少々 *乾燥パセリでもOK。

作り方 ① 調味料、ほぐした明太子、パセリをよく混ぜ合わせます。さけとからめて、カップに入れます。
② 180度のオーブンで15分焼きます。

鯖のネギみそ焼き(1人分)



材料 さば…1切れ みそ…3.5g ねぎ…5g
しょうが…少々 酒…1.5g さとう…2g
本みりん…1.5g

作り方 ① ねぎはみじん切り、生姜はすりおろします。
② 調味料とネギ、生姜を混ぜ合わせ、鯖にからめ、カップに入れます。
③ 180度のオーブンで15分焼きます。