

食育だより



坪井小学校
令和8年5月

新緑がまぶしく、すがすがしい季節となりました。新生活が始まって1ヶ月、環境にも少しずつ慣れてきたことでしょう。一方、疲れがたまってきている時期でもあります。自分に必要な栄養をしっかりと摂り、十分な休養を心がけましょう。

食事のマナーを身につけよう！！

食事にはエネルギーや栄養素を摂る以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする役割があります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べること、また楽しい時間にするために一人一人が守ってほしい大切なことです。

食事中は楽しい話題にしよう



食事マナーは、人と楽しく食事をするために大切なことです。周りの人が不快になるような話は避けて、楽しくなる話題を選びましょう。

音をさせないで

口を開けたままかむと、くちやくちやと音がしてしまいます。この音を不快に思う人は多くいます。食べ物は口を閉じてかみ、話をする時は、のみ込んでからにしましょう。



背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント





疲労回復に役立つ栄養素

ビタミンB₁

体の中で糖質がエネルギーに
かわるために必要な栄養素です。
豚肉や豆類などに豊富に含まれ
ています。

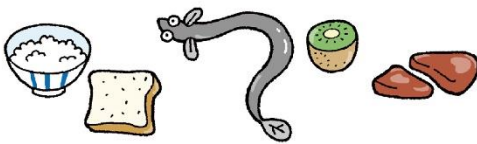
アリシン(硫化アリル)

糖質がエネルギーにかわるの
に必要なビタミンB₁の吸収を
助けます。にんにくやねぎ、に
らなどに豊富に含まれています。



持久力をつけたい人は

炭水化物 ビタミンB群・C 鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、
これをエネルギーにかえるのに必要なビ
タミンB群をとりましょう。また、体の
調子をととのえるビタミンCや、貧血予
防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質 カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりま
しょう。ただし、たんぱく質が多い食品
は脂質を含むものも多いので、とりすぎ
に注意します。また、丈夫な骨をつくる
ため、カルシウムを含む食品も大切です。

健康第一、強い強い体

食事を大切にすることは、心と体を健康にすることになります。疲れがたまってきたら、ビタミンB
をたくさん摂って、休養することが大切です。甘いものを食べすぎると、糖分の代謝にビタミンBが
たくさん使われるので、疲労を引き起こします。

今の自分に必要な栄養を適量食べることが大切です。成長期には、体をつくるたんぱく質、カル
シウムをしっかり摂取してほしいと思います。生きていくうえで、健康が一番です。強い体を作っ
て、楽しくすごしてほしいと思います。

生まれながらの好き嫌いってあるの？

動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まず
い」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘み
やうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避け
ます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多い
ためです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねる
ことで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。

