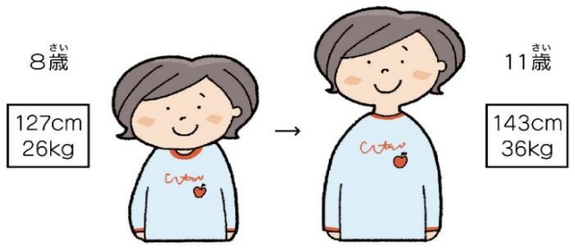
食育だより 3月

令和５年２月２４日
足立区立加平小学校

春は古来より冬の厳しさがゆるみ、安心から気持ちが不安定になりやすくなります。春休みになっても規則正しい、普段通りの生活を心がけ、新年度に備えましょう。

体重は増えていくよ　成長期だもの



成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

本当にダイエットが必要かな？

みなさんは、ダイエットをしたことがありますか？

中にはダイエットの必要がないのにしている人もいるのではないでしょうか。不必要なダイエットは、将来の健康にも悪い影響をおよぼす可能性があります。

自分は本当にダイエットが必要なのかを、しっかりと考えてみましょう。

健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康にすごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。

春休みも 毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

春休みは 家の仕事を 積極的に！

家庭の仕事は例えば配ぜんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。

毎日の記録をつけましょう

毎日、その日に食べたものや体重などの記録をとってみましょう。朝食、昼食、間食、夕食すべての記録をとるのが面倒で続かない場合は、間食だけでも記録することを習慣にしていきましょう。食事の内容や体重の変化を見て自分の体を知り、興味を持ちましょう。

春休みに 朝食を自分でつくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

時短で野菜を活用

かぼちゃや人参など水分の少ない野菜やきのこ・油揚げ・ハム・ベーコンなどは、使いやすい大きさに切り、冷凍しておくと便利です。また、ブロッコリーや小松菜などの葉物は、ゆでてから冷凍します。肉や魚は、みそや醤油などで下味をつけながら冷凍すると調理もしやすく一石二鳥です。