

# もぐもぐパクパク

がっこうぎょうじ 10月はさまざまな学校行事があり、みなさん大忙しのことでしょう。 毎日 体 は疲れると なも、思いますので、動くためや回復に必要な栄養をしっかりとり、睡眠時間も8時間程度を自安に とりましょう。そして本当に疲れてしまったときは、無理せずに休むことも大切です。

さんげつ うんどう えいよう 今月のテーマ:運動と栄養

# 問題:このなかで間違っているものはどれかな?

(1)

運動のあとには、オレ ンジジュースを飲むと よい

豊の調子が悪いときに は、激辛ラーメンを食べ ると汗がでるからよい

<sup>からだ</sup> な 体 を冷やしたいときに は、冷やしきゅうりを食 べるとよい







みなさんは、いつも運動のあとに何を飲んでいますか?水やお茶、スポーツドリンクでしょうか。 実は、運動したあとは「エネルギーの補給」「疲労回復」「水分・ミネラルの補給」として、100%の オレンジジュースを 200ml程度飲むとよいといわれています。オレンジジュースにはビタミン C が るく 含まれるため、筋肉の炎症やストレス軽減などの効果が期待できます。

また、熱くなった体を冷やすためには、昔から冷やしきゅうりがよいといわれています。 したがって、この問題の答えは②でした。

#### \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* 小中学校給食費の公費負担を増額しました

主食や牛乳などの値上がりにより、給食食材費の高騰が想定を上回っていることから、 学校給食費を増額しました。学校給食費を増額したことで保護者への負担が増加しな いよう、増額分については市が負担します。

(保護者負担額は増額前と変わりありません)

区分	小学校	中学校
保護者負担額	49,500円	59,400円
公費負担額	10,175円	14,400円
1人あたりの給食費	59,675円	73,800円





(公費負担総額:1億2,137万円)

## ビタミンC





ビタミンCは、摂取しすぎても体内で使われなければ排せつされるので、過剰症はありません が蓄えておくこともできないため、3度の食事やおやつなどで毎食しっかりとることが必要です。 ほとんどの動物は体内でビタミン C を生成できますが、人、サルなどの霊長類、モルモットな ど一部の動物は、進化の過程で体内で合成できなくなりました。このためビタミンCを含んだ 食べ物を積極的に取り入れることが大切です。

ビタミンCは水溶性ビタミンです。熱に弱く、水に溶けやすいので、生のまま食べられる 果物やサラダで食べたり、汁ごととれるスープにしたり、上手に食事から摂取するように 小がけましょう。

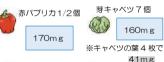
## ビタミンC のはたらき

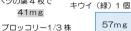
- ◎ かぜなどの病気への抵抗力を高める
- ◎ コラーゲンの合成を助け、丈夫な骨を作る (骨の20%はコラーゲン)
- ◎ 鉄の吸収を助け、貧血を予防する
- ◎ 疲労やストレスへの抵抗力を高める
- ◎ シミの原因メラニンの生成を抑え美肌効果 が期待できる
- ◎ 抗酸化作用により、細胞の老化を防ぐ

### ビタミンCを多く含む食品

※成人1日の推奨量は、1

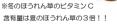
※児童・生徒1日の推奨量は、60~100mg











ピーマン3個



35mg



112mg

かき 1/2 個

いちご6個

70mg

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。 「かぜは万病のもと」といわれます。しっかり予防しましょう。

## 今年はかぜを vetatia / かぜ予防のポイント













かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。