

10月 もぐもぐパクパク

令和8年 10月7日 海老名市教育委員会「食育のおたより」No. 58

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。毎日元気にすごすために、必要な栄養をしっかりと、睡眠時間もしっかりと確保しましょう。疲れてしまったときは、無理せずに休むことも大切です。

今月のテーマ：運動と栄養

元気な体をつくるには、栄養をしっかりとることと、十分な睡眠、適度な運動が大切です。日頃から早寝早起きをし、習慣づけ、運動後はバランスのよい食事をとり、疲れた体に必要な栄養をとりいれましょう。そして、水分補給もしっかりしましょう。



【秋の食材クイズ】

Q：秋の代表的な魚「さんま」の名前は、あるものに形が似ていることから漢字が当てられたとされています。そのあるものとはなんでしょう？

さんま



A：弓



B：刀



C：剣



※答えは下にあります。

実りの秋、収穫の秋。

新米のおいしい季節がやってきました！！

秋に収穫されたばかりの新米は水分がたっぷりで、かめばかむほど甘みが広がります。ぜひ新米を味わって食べてみてください。



答え：B 刀：さんまは「秋刀魚」と書きます。体が細く、銀色で刀のような形をしていることに由来します。

【 かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になります 】

予防するためにできること！！

日頃から手洗いうがいの徹底を習慣づけ、免疫力を高める生活習慣を心がけましょう。

- 栄養バランスのよい食事をとる。
- 適度な運動をする。
- 十分な睡眠をとる。



かぜをひいてしまったら、体力の低下を防ぎ抵抗力を高める「たんぱく質」やエネルギー源になる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」、免疫力アップ効果のある「ビタミンC」などを積極的にとりましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

～ ビタミンCについて ～



※成人1日の推奨量は、100mg

※児童・生徒1日の推奨量は、60～100mg

現在13種類のビタミンがみつめられています。4つの脂溶性ビタミンと、9つの水溶性ビタミンに分類されます。『ビタミンC』は、水溶性ビタミンです。体に蓄えることができないので、3回の食事やおやつで積極的に摂取するようにしましょう。

ビタミンCの主な働きは・・・

- ◎ かぜなどの病気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。
- ◎ 鉄の吸収を助け、貧血を予防する。
- ◎ 細胞と細胞をつなぐコラーゲンの合成を助け細胞同士の結びつきを強くし、丈夫な体を作る。
- ◎ 疲労やストレスへの抵抗力を高める。
- ◎ 抗酸化作用により、細胞の老化を防ぐ。