

朝晩寒くなってきて体調を崩しやすい日が続いています。ぐっすり寝て、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

好ききらいしないで食べていますか？

好ききらいがあると何が困るのでしょうか？

極端な偏食（野菜を全く食べない、肉しか食べないなど）以外は、心配しなくても大人になったら食べられるようになるかもしれません。

ただ、子供のときの味覚や食べる意欲は日々変わっています。「友達と一緒に」「調理法を変える」「自分で作ってみる」などほんの少しのきっかけで好きになります。

ですから「きれいなものは食卓に出さない」のではなく、工夫して食べるきっかけを作ることが大切です。子供のときにいろいろなものを食べる体験をすることで、将来、何でも食べるようになることにもつながります。

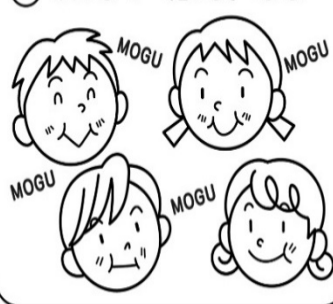
そして、子供たちに「嫌いなものでも、最低一口は食べる」ように声掛けをしていただきたいと思います。将来に向けた健康な体をつくる上でも、子供のときの食生活が影響します。たった一口でも継続して食べることが大切です（これは勉強や運動でも同じだと思います）。ただ、無理矢理食べさせては、その食材に嫌な印象しか持ちません。まずは周りが「美味しい」と食べてみせることが大切です。（低学年ほど周りに影響を受けます。）嫌いな物を食べたらぜひ褒めてください。

好ききらいを克服する5つのポイント

① まずは一口食べてみよう



② みんなで一緒に食べよう



④ 旬のものを食べよう



③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう



⑤ お腹をすかせてから食べよう



・基本は1日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

朝食抜きや偏った食事があるとスタミナ切れを起こしやすいです。たんぱく質がたりないと、トレーニングしても筋肉が付きません。激しい運動を行っている人は鉄不足で貧血になりがちです。

・練習後の食事工夫しましょう。

練習後30分以内に、ご飯・パン・バナナ・麺などの**炭水化物(糖質)**や牛乳・豆乳・ヨーグルト・チーズなどの**たんぱく質**、さらに**ビタミンC**が多い柑橘系をとるとよいでしょう。鮭(たらこ)おにぎりや肉まん+チーズやヨーグルト+オレンジジュースなど手軽です。

・スポーツドリンクの飲み方に気をつけましょう。

スポーツドリンクとは、運動時に失われた体内の水分や栄養成分を速やかに吸収できる飲料です。スポーツドリンクは、主に2種類あります。(ラベルに書いてあります)

1.運動を行う30分～1時間前 → **アイソトニック飲料**(一般的なスポーツドリンクでアイソトニックは体液に近い浸透圧となるように作られているので、水分・糖質・塩分がバランスよく吸収されます)

2.運動を行う直前、運動中 → **ハイポトニック飲料または、薄めたアイソトニック飲料**

ハイポトニックは糖質の濃度が4%未満で、浸透圧は体液よりも低くなります。

激しい運動等による多量の発汗で体液が薄くなっている時は、ハイポトニック飲料の方が腸管での水分吸収が速くなるので、運動中や運動直後の水分補給に向いています。



3.運動終了後 → (水分補給なら)ハイポトニック飲料または、薄めたアイソトニック飲料
(エネルギー補給なら)アイソトニック飲料

用途にあわせて、ドリンクを用意するのは大変な場合、アイソトニック飲料を準備して「運動前に半分飲む」→「そこに水を加えて薄め、運動中に飲む」→「運動後はアイソトニック飲料を飲むか、とりあえず水を飲み、すぐに食事をする」とよいでしょう。

～食品成分表の改訂についてのお知らせ～

食品に含まれている栄養成分の基礎データ集である「日本食品標準成分表」が令和3年8月「2020年度版(八訂)」に改訂されました。本市学校給食では令和4年4月からこの成分表を使用して献立を作成し、児童・生徒に必要なエネルギー及び栄養価の給食を提供しております。