

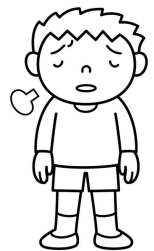
# いよいよ運動会です！！

いよいよ明日は運動会です。特に、初めての運動会となる1年生や小学校生活最後の運動会となる6年生は、ドキドキして当日を迎えることでしょう。練習に取り組む姿を見ていると、子どもたち全員が運動会当日に100%の力を発揮できるよう願うばかりです。練習の成果を発揮するためには、十分な栄養と睡眠がとても重要になります。好き嫌が多く、栄養バランスが偏った食事をしていたり、朝食抜きで登校したりしていると、「疲れやすい・けがをしやすい・集中できない」といったことになりやすくなります。バランスのとれた食事ですら十分に栄養をとり、よく眠ることで疲労を回復させることが大切です。



## 疲れを解消して早く元気に！

5月は、新しい環境に慣れてくるとともに、4月からの緊張感がゆるみ疲れがしやすい時期です。さらに運動会の練習が始まり、「疲れた」と口にする子どもたちも多くみられます。疲労は、体の中に乳酸などの不要物がたまったときに感じるものです。不要物が増えて血液が酸性化すると血行が悪くなります。その結果、栄養や酸素が体内に行き渡らず、いろいろな機能が低下するため疲労を感じます。



### ☆疲労回復に効果のある食べ物

筋肉にたまった不要物をとりのぞく	うなぎ、豚肉、玄米、卵、大豆製品、レバー、さば、イワシ、ごま、そばなど。
体内の酸性物質を分解する	酢、レモン、みかん、いちご、梅干し、グレープフルーツ、キウイフルーツなど。
不要物を処理する肝臓を強くする	サザエ、エビ、イカ、ホタテ、ズワイガニ、キムチなど。
血行をよくし、疲労物質の蓄積を防ぐ	落花生、アボカド、緑茶、かぼちゃ、アーモンドなど。

疲れをとるためには、食べ物に気をつけるだけでなく、お風呂に入ったり、軽いマッサージをしたりすることも効果的です。

**お風呂**

血行を良くして、疲労回復を助ける交感神経を刺激します。シャワーよりもお風呂がおすすめです。

**マッサージ**

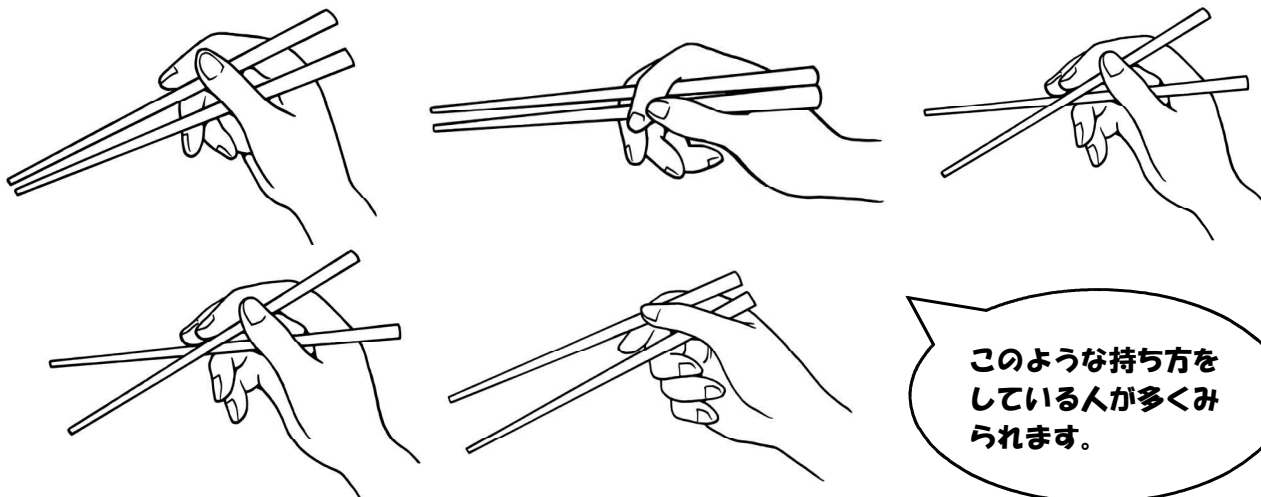
疲労を取り、筋肉の機能を高め、緊張をほぐします。

# 「はしに始まり はしに終わる」

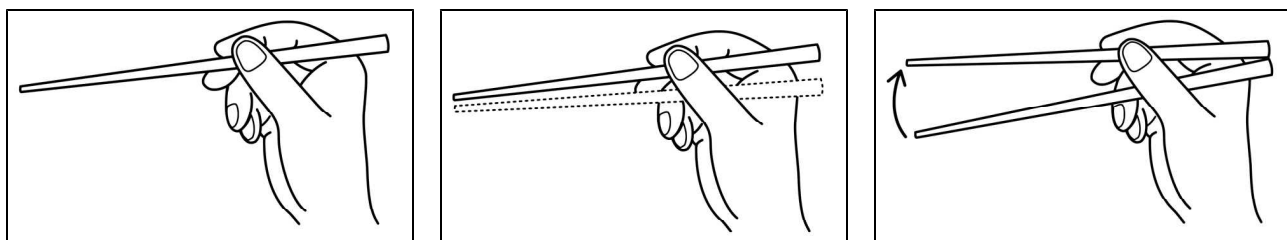
日本人の食事作法は、「はしに始まりはしに終わる」というほど、はしは重要な食事道具です。

子どもたちの給食の様子を見ていると、はしを上手に使えていない子どもが多く見受けられます。間違った使い方では、うまく食べ物がつかめなかったり、姿勢が悪くなったりしてしまいます。間違った持ち方や使い方慣れてしまうと、正しい持ち方、使い方に直すには大変苦勞をします。子どものうちに正しいはし使いをしっかりと身に付けておきたいものです。

## 間違ったはしの持ち方の例



## 正しいはしの持ち方



- ①えんぴつを持つように1本を持つ。②点線の部分にもう1本を入れる。③上のはしだけを動かして、はし先を開いたり、閉じたりする。

～ ご家庭でもはしの正しい持ち方のご指導をよろしく申し上げます ～

## 作ってみませんか？

### ♪ひじきのごまマヨネーズ和え♪

#### 【材 料】4人分

・芽ひじき(乾燥)	5 g	
・砂糖	小さじ1	} A
・しょうゆ	小さじ1	
・みりん	小さじ1/2	
・まぐろ水煮	70 g (小1缶)	
・キャベツ	100 g (葉大2枚)	
・人参	50 g (1/4本)	
・マヨネーズ	大さじ5	
・白すりごま	小さじ1	

#### 【作り方】

- ①芽ひじきを水で戻し、よく水を切る。鍋にひじきとAの調味料を入れて火にかけ、水分がなくなるまで炒めたら火を止め、よく冷ます。
- ②キャベツと人参はせん切りにして茹でて冷やす。
- ③ツナの汁気を切ってボウルに入れ、ひじき、キャベツ、人参を加え、マヨネーズと白すりごまよく和える。