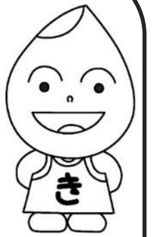
2024年5月
片瀬小学校

新年度が始まって、もうすぐ１ヶ月が経とうとしています。皆さん、新しいクラスには慣れましたか？５月に入ると、４月の疲れや連休よる生活リズムの乱れなどから体調を崩しやすくなります。元気に毎日過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を合い言葉に、生活リズムをととのえましょう！

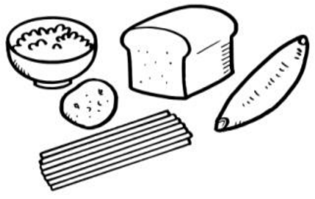
《ふじさわバランストリオです！みんなおぼえてね！》

「きーくん」



こめから生まれたきいろの食品の代表です。体を動かすマラソンランナーです。

「みんなが運動したり、勉強したりするための、エネルギーを作ってくれます！」

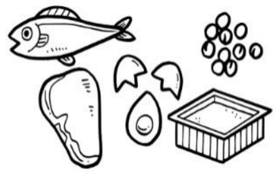


きいろのグループのたべもの

「あかどん」

うしから生まれたあかの食品の代表です。体をつくる大工さんです。

「みんなの体、血や骨を作ってくれます！」



あかのグループのたべもの

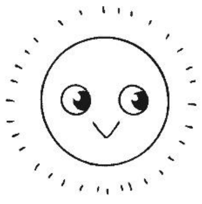
「みどりん」

小松菜から生まれたみどりの食品の代表です。体を守るお医者さんです。

「みんなの体調をととのえて、よくしてくれます！」

みどりのグループのたべもの

体内時計をととのえるためには



人間の体には、１日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで､24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると､体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。

成長期に大切なカルシウムをとろう

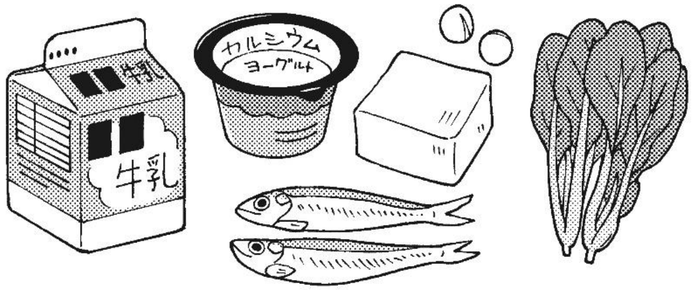
カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です。

表　カルシウムの１日当たりの摂取の推奨量

	６～７歳	８～９歳	10～11歳	12～14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こまつななどの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。

食事の時もよい姿勢をしよう

よい姿勢で食べるために意識してほしいのは、腰をぴんと立て、背筋を伸ばして座ること、足の裏を床にしっかりとつけることです。背中を丸める、ひじをつく、足を投げ出すなどの悪い姿勢になっていないのかを、自分でも確認してみて、正しい姿勢で食べるように心がけてください。