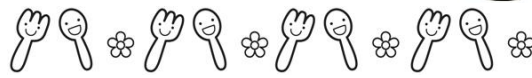




のびのび食育通信 1月号



毎月19日は食育の日♪



さいたま市立仲本小学校

2021年になって、もう1か月が経とうとしています。1月8日～2月7日は緊急事態宣言が発令され、生活に大きな変化があった方も多いと思います。生活が大きく変わるとどうしても心や体にストレスがかかってしまいます。寒さやストレスに負けないためにも規則正しい生活をして体調を壊さないようにこの冬を過ごしましょう。

早寝・早起き・朝ごはんを

早寝! 早起き! 朝ごはん!

習慣にしましょう

★たんぱく質とストレス・睡眠の関係★

ストレスを受けた生活を続けると、体のタンパク質を大量に消費します。ストレスへの対処行動として、感情的な摂食を行う傾向がある方もいます。この場合、甘いものやスナック菓子につい手が伸びてしまう方も多いと思いますが、ぜひ、不足しがちなタンパク質の摂取を考えた、バランスの良い食事を心掛けてほしいと思います。

タンパク質は体の修復や良質な睡眠に不可欠なセロトニンの材料になります。セロトニンは幸せホルモンとも言われています。セロトニンの材料となるトリプトファンは、豆製品、肉、魚、卵、乳製品などの主菜となる食材や、バナナ、ピーナッツなどにも含まれています。

日本人の食事摂取基準（2020年版）によると、小学校中学年の年齢では1日あたり40gのタンパク質の摂取が推奨量となっています。運動量などを考えながら、タンパク質を摂取するのが望ましいです。タンパク質の量は、**卵1つ6.2g、牛乳コップ1杯(200mL)で6.8g、納豆1パックで7.0g**ほど、**肉類は**部位や種類にもよりますが、**大体100gあたり16~25g**くらいです。

また、日光を浴びるとセロトニンが分泌されます。冬は日照時間が短いため、春や夏に比べると気持ちが沈んでしまう方が多いのはこのためかもしれません。晴れた日はぜひ、外で遊ぶよう促してあげてください。

たんぱく質 = 毎日の大切なもの? ?

たんぱく質は、英語では「protein」(プロテイン)といい、由来はギリシャ語のプロテオスで一番大切なもの、第一人者という意味があります。

仲本小の給食週間 ~Go To! 夢の給食~



仲本小学校の給食週間では、給食委員会の児童が考えたテーマをもとに、仲本小のみんなが楽しめるような取組を給食委員会の児童を中心に行いました。知っているアニメや映画も多かったようで、児童のみなさんも喜んでくれました。

これからも感謝の心を忘れずに、給食の時間を楽しく過ごしてもらえたらうれしいです。