

よこしよくだより

2018年11月28日
横瀬小学校

勝浦みかんがおいしい季節になりました。みかんは、体の疲れをとってくれたり、かぜを予防してくれたり、おなかの調子を整えたりする効果があります。食べ過ぎに注意して、栄養満点の勝浦みかんを味わって食べましょう。



勝浦といえば、おいしいみかんですね。この季節はみなさん、たくさんのみかんを食べているのではないのでしょうか。みかんにはおいしいだけではなく、たくさんの栄養が含まれています。



みかんパワーその2

腸の働きを整える

腸の働きを整える作用がある食物繊維を多く食べています。うんちが毎日きちんと出る手助けをしてくれます。



かぜ予防

かぜ予防に効果的なビタミンがみかんにはたくさん含まれています。



みかんパワーその1

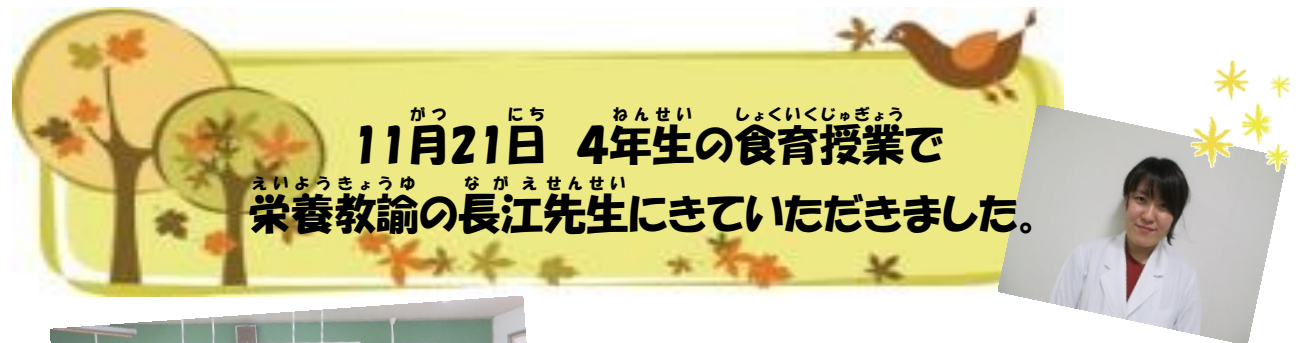
疲れをとる

みかんに含まれているクエン酸は体の疲れをとってくれます。



みかんパワーその3

みかんにはこのようにたくさんの栄養が含まれています。ただし、1日に10個も20個も食べるのはよくありません。1日2個～3個が最も健康的と言われていています。食べ過ぎには注意しましょう。



今回の授業のめあては、「体がじょうぶに育つためにはどんな生活をしたらいいか考えよう」でした。

いろいろな意見が出ていましたが..

- ①食事②運動③すいみん・休よう
がどうやら重要なかぎをにぎっていきましょう。

① 食事

たくさんある栄養素の中で、じょうぶな体を作るために特に必要な栄養素は、**タンパク質・ビタミン・カルシウム**の3つです。野菜・魚・肉・牛乳・卵・とうふなどをバランスよくとることが大切です。

② 運動

体育はもちろんですが、休み時間に外で遊んだり、掃除を一生けん命したりするのもよい運動になります。日光を浴びると、体の中で**ビタミンD**が作られます。ビタミンDは、骨をじょうぶにする手助けをしてくれます。天気がよい日はぜひ外で遊んでください。

③ すいみん・休よう

皆さんは毎日夜何時に寝ていますか？夜10時から2時の間は、皆さんの成長には欠かせない**成長ホルモン**がたくさん出る時間帯です。しかし、この成長ホルモンはぐっすり眠っているときにしか出ないのです。この時間にぐっすり眠れるように少し前から寝る準備を整えておけるようにしましょう。

