



給食だより 10月号



令和5年10月 志村さかした保育園

朝晩涼しい日が増え、運動をしやすい季節になってきました。運動は体力作り、肥満予防、心身のリフレッシュに役立ち、子どもの健やかな成長に欠かせません。よく食べ、思いきり体を動かし、しっかりと休息をとり元気に過ごしましょう。

子どもの成長と運動・栄養・睡眠

子どもの成長には睡眠・食事・適度な運動が大切だと言われています。睡眠と同じく体を動かすことも、骨や体の成長に欠かせない成長ホルモンの分泌を促します。また運動をするとおなかがすくので食事（栄養）をしっかりと摂ることができます。さらに運動による適度な疲労は質の良い睡眠につながり、睡眠中の成長ホルモンの分泌を促します。

運動をするときに必要な栄養



運動する時に大切な要素は、エネルギー・筋肉・丈夫な骨・酸素です。

<エネルギー>

運動をするときには多くのエネルギーが必要です。そのもとになるのが糖質です。ご飯やパンなどの炭水化物を摂る必要があります。

空腹の状態での運動はエネルギーが足りず、代わりに体の筋肉を分解してエネルギーとして活用するため、筋肉が減ってしまいます。運動をするときは空腹を避けましょう。

<丈夫な骨>

カルシウム・ビタミンD・ビタミンK
カルシウムは骨のもとになる栄養素です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、ビタミンKはカルシウムを骨に沈着させる働きがあります。カルシウムは牛乳や小魚、ビタミンDはきのこ類、ビタミンKは海藻類、納豆にそれぞれ多く含まれています。

<酸素>

酸素を体中に運んでくれるのが赤血球です。筋肉をスムーズに動かしてくれます。赤血球のもととなる栄養素は鉄です。赤身の肉やまぐろ・カツオなどの赤身の魚に多く含まれています。

<筋肉>

筋肉を作る栄養素は主にたんぱく質です。肉類、大豆製品、魚に多く含まれています。

