

10 月になり、秋も深まってきました。この時季は過ごしやすい気候になり、運動もしやすくなります。『運動の秋』にたくさん運動をして、丈夫なからだを作ってもらいたいと思います。元気に運動をするには、食事也很重要です。どのような食事を心がけると良いのでしょうか？

運動の秋★食事のポイント

バランスよく食べましょう

はたらく力のもとになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや、からだの調子をととのえるものも食べると、たくさん運動ができる強いからだをつくることができます。



骨を強くしましょう

骨を強くするためには、カルシウムとビタミンDが必要です。

カルシウムを多く含む食べ物



脱脂粉乳



チーズ



牛乳



海そう



小魚

よくかんで食べましょう

よくかんで食べると……

1. 食べ物がからだの中で栄養になりやすい。
2. 歯やあごがしょうぶになる。
3. 頭のはたらきがよくなる。



そして…元気よくからだを動かしましょう！

★からだ全体を使う運動をしましょう！

★毎日つづけて運動しましょう！

栗ご飯

秋が旬の栗を使ったご飯です。昆布茶を少し入れることで旨みが増しおいしく炊けます。

《分量：2 合分》精白米…2 合、もち米…1/5 合、酒…小 1、昆布茶…小 1/5、水…380cc

むき栗…100g、砂糖…小 1、塩…ひとつまみ、みりん…小 1/2、水…50cc

《作り方》①栗を砂糖、塩、みりん、水 50cc で煮る。

②ご飯は酒と昆布茶、水 380cc で炊く。

(栗の煮汁があれば、入れるとより美味しく炊けます。その場合は、水分量は調整して下さい。)

③炊きあがったご飯と栗を混ぜ合わせる。