

朝夕涼しくなり、秋らしさが感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋、運動に勉強に取り組むのに格好の季節です。もうすぐ運動会があります。夏の疲れも出やすい時期ですので、十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけ、体調を整えて、練習の成果が発揮できるようにしましょう。

スポーツの秋、到来!

丈夫な体をつくる食事について考えよう

丈夫な体をつくるためには、食生活で気をつけたいことがたくさんあります。
大人になってからでは遅いので、成長期の今のうちにしっかりと身につけておきましょう。

その1

運動と栄養

基本は1日3食、しっかり食べること

たくさん運動できる丈夫な体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。体をつくるもとになるたんぱく質や、エネルギーのもとになる炭水化物（ご飯・パン・いもなど）。また、運動するために必要な、体の調子を整えるビタミンやミネラルを含む野菜や海そうをしっかりとりましょう。

その2

貧血予防

貧血って？

最近、顔色が悪い、立ちくらみがする、体がだるいといったことはありませんか？
これらの原因は“貧血”であることが多く、体の成長が著しい思春期に多く起こります。鉄などの栄養素の不足が原因の場合もあります。まず、毎日の食事から見直してみましょう！

貧血の予防には、こんなことに気をつけましょう

- ① 1日3食バランスのとれた食事をしましょう。
- ② 鉄を多くふくんだ食品をたくさんとりましょう。
- ③ たんぱく質を十分にとりましょう。
- ④ 野菜や果物をたくさん食べましょう。



子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理

「我が家の自慢料理～子どもが喜ぶかながわ産食材を使った料理～」において、日比野敦子さんの「さばまる」が入選されました。おめでとうございます。

さばまる

材料（4人分）

サバ 1尾（2枚おろし）
とうふ 1/2丁
玉ねぎ 中1/2個
人参 中1/2本
みそ 大さじ2
片栗粉 大さじ1
サラダ油（揚げ油） 適量

作り方

- ① 玉ねぎ、人参。は細かいみじん切りにします。
- ② サバは骨を取って、スプーンなどで身をこそぎ取り、包丁で身をたたきます。
- ③ 水気をきったとうふに①②を入れ、みそ、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせます。
- ④ 揚げ油が温まったら、スプーンなどで団子にして揚げれば出来上がりです。

☆新鮮で栄養たっぷりの真鶴の鯖をくさみも骨もなく食べやすくと考えて作りました。
みそが多い方が何もつけなくてもおいしく食べられます。





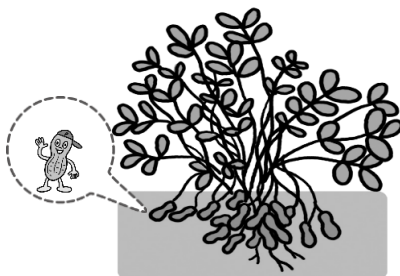
日本の食生活の知恵を知ろう！

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。とくにご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理は、今、そのヘルシーさで世界から注目されています。

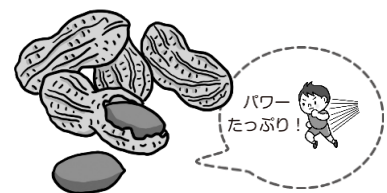
「まごはやさしい」で にほん でんとうてき 日本の伝統的な た もの 食べ物のよさを し 知りましょう。	ま まめるい とうふ はん だい 豆類。とくにご飯と大 豆のおかずを組み合わせ せると、たんぱく質の しつ たか 質が高まります。	ご ごまなどの種実類。小 つぶ 粒でも高エネルギー で、体によいあぶらも ふく 含まれます。	(は) わ わかめなどの海そう るい 類。カルシウム、無機 しつ 質（ミネラル）、食物 せん い 繊維が豊富です。
や やさい し き おりおり しゅん 野菜。四季折々に旬の おいしい野菜をいただ きましよう。ビタミンや しよくもつせん い 食物繊維の宝庫です。	さ ぎょかい りょうしつ 魚介。良質のたんぱく しつげん 質源で、体や脳によい はたらきをするあぶら も豊富です。	し しいたけなどのきのこ るい 類。これからおいしく なりますね。食物繊維、 しよくもつせん い 食物繊維、そしてうま味成分 が豊富です。	い いも類。意外に低カロ リーで、食物繊維やビ タミンC、無機質（ミ ネラル）も多く、ヘル シーな食材です。

「ピーナッツ」は、どこにできるの？

ピーナッツは、^{つち なか}土の中に実ができます



ピーナッツ（落花生）は、^{はな}花がさいた後、^{あと}その花の根元から、つるが下に向かってのび、^{はな}土の中に入ります。そして、そのつるの先が地中で成長し、実を作ります。花が落ちて実が生まれることから、『落花生』と名づけられたといわれています。



ピーナッツには、^{からだ げん き うご}体を元気に動かすパワー、エネルギーのもとがたくさんつまっています。でも、とりすぎは、^{ふと}太りすぎの原因にもなるので、^き気をつけましょう。