



学校報 梵天

E-mail ouchi-es@edu.city.yurihonjo.akita.jp
<http://www.city.yurihonjo.lg.jp/edu/ouchi-es/index.html>

由利本荘市立大内小学校 校長室から
令和2年11月13日 No. 15

食べること

先日、生徒指導の研修会がありました。日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士の馬淵 恵さんという方の『食で心と身体と脳を育てよう』という講演でした。

その中から心にとめたことを皆さんにお伝えしようと思います。

まず最初に、当たり前と言えば当たり前ですが、私たちの体は「心も身体も食べたものだけでできている」ということです。《日々成長したり、生きていくために取り入れているものは食べたものですね。なので、そのためには『食べる力』が大事なのです。口から入った食べ物は胃腸で消化吸収され、便として体外に出されます。この道筋がうまくいくことが大事なのです。

食べる力とは①食べることに対する意識②食べ物を受け止める身体の機能であり、これら高める食のメソッドを「食アススタイル」として、トップアスリートなどスポーツ選手に対して食事面からのサポートに当たっている》とのことでした。

(食アススタイルは広く一般の人にもあてはまるとのこと)

次に、お米の力が「食べる力」を育てるということ。《お米の力は①栄養(燃焼力)②食べ方を鍛える(噛む力)③機能性を高める(胃腸力)さらに、和洋中どんなおかずにも合うというマルチな力がある。お米+大豆(味噌)は米の不足分を補う最高のパートナーです。つまり、ご飯と味噌汁(具だくさんなら尚結構)におかずが少々(一汁一菜)が食アススタイルにかなっているということになります。このとき、ご飯6：おかず4の割合にすることも大事です。

たくさん食べる時も、量を減らすときにもこの割合を保つことが「食べる力」を身につけるために必要です》とのことでした。

脳にもとても良い効果をもたらすという「食アススタイル」。

各ご家庭でも意識してみたいかがでしょう。

(もっと詳しくという方は「かんたん・やさしい・食べるを変える 米トレ 馬淵恵著」 報知新聞社)

最近の出来事

11日 ミニバスケットボール(由利本荘市にかほ市競技別交流会)の壮行会をしました。これまでの練習を生かしていい試合をしてきてほしいと思います。最後に学校報No. 14でお伝えした子どもたちへ賞状の授与を行いました。(感想文は代表者)



読書感想文コンクール
推薦 2年 小助川〇〇くん



本荘由利卓球大会
6年女子3位 東海林〇〇さん



ジオパーク児童絵画コンテスト
入選 3年 齋藤〇〇さん

【お詫びと訂正】読書感想文コンクール

入選 3年 畠山 〇〇さん (書き落としていました。すみません。)