

夏の暑さが落ち着き、秋の始まりを感じるようになりました。子供たちは、だんだんと学校生活のリズムを取り戻し、元気に頑張っている様子が見られます。お家での様子はのでしょうか。学校での話を聞いてもらえると幸いです。10月末には運動会があります。バランスのいい食事と十分な睡眠で強い体を作りましょう！

小学生に必要な食事と睡眠 強い体をつくるために！



小学生の1日の食事の目安

	1～2年生	3～4年生	5～6年生
エネルギー	約 1250～1650 kcal	約 1450～1950kcal	約 1650～2250kcal
たんぱく質	約 30～40 g	約 40～50 g	約 50～60 g

●たんぱく質(プロテイン)を多く含む食品

とりさきみ 100g 23.0g	ふたもも肉 100g 21.3g	牛ひき肉 100g 19.0g	たまご 1こ 6.2g	まぐろ赤身 5切れ 15.8g	焼き魚 1切れ 17.8g
木綿豆腐 1/2丁 9.9g	納豆1パック 50g 8.3g	牛乳 200mL 6.8g	チーズ 20g 4.5g	ヨーグルト 100g 3.6g	

【給食での摂取量】

エネルギー 約 600kcal

タンパク質 約 25g



★適切な量のたんぱく質摂取により、
筋肉量の維持・増加、基礎代謝の向上、
骨の形成をうながします！

強い体の成長に、たんぱく質は不可欠！

給食の他に、朝と夜でお肉と卵を
食べたら、たんぱく質50g完了！



小学生の理想の睡眠時間は、9～11時間です。睡眠には様々な働きがあります！

【睡眠の働き】

- ① 脳を休ませる
- ② 記憶を整理・定着させる
- ③ 体を成長・修復する(成長ホルモン)
- ④ 免疫力を高める
- ⑤ 心を整え、ストレスに対処する

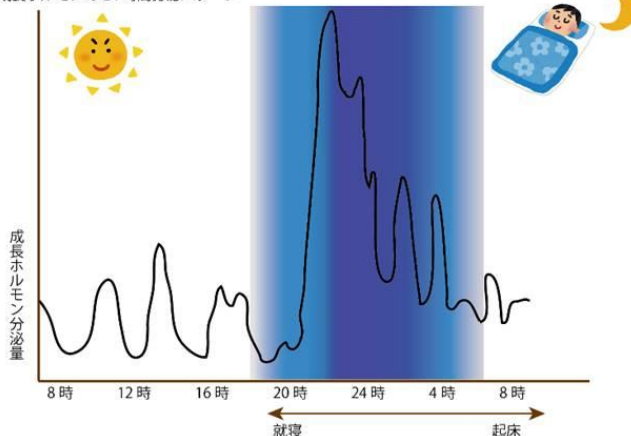


★成長ホルモンは、深い眠り(ノンレム睡眠)に入ったときに多く分泌されます。

しっかり睡眠をとることで、骨や筋肉を育て、
強い体をつくるのを助けます！

また、身長を伸ばすのにも関わっています。

成長ホルモンの24時間分泌パターン



勝利のカギは、食事と睡眠にあり！
強い体でベストをつくそう！！

