スポーツの秋です!

食欲の秋です!

~まずはエネルギーとダメージの回復を~

今年は例年以上に暑さが長く続きました。この記録的な厳しい夏を乗り 切った身体は、思った以上に疲労が残っています。涼しくなり食欲が出て きたところで、食事の量や内容を見直してみましょう。夏にダメージを受けた身 体をいたわり、回復することを意識した食事を考えてみましょう。



夏疲れをリセット

●夏の終わりから旬を迎える ブドウや梨は糖分や水分が 豊富。まだ暑さの残るこの 時期の栄養補給に最適。 運動の合間の補食と してもバッチリ!

エネルギーチャージ

には旬のものを

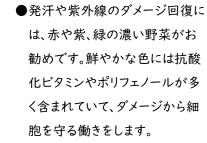
●体を温めながら食べるもの

は、疲労回復を助けてくれ

ます。秋の食材のたっぷり

入った具だくさんの汁物な

どは、最適です。











炊き立てはもちもちツヤツヤ。 食欲をそそります。 旬のキノコ、栗などを使った炊 き込みご飯も素材の旨味が

●秋は新米の季節。香りもよく









- ●ピーマンやパプリカに含まれるビ タミン C は熱を加えても壊れに くいです。
- ●ナスは皮の部分に「ナスニン」と いうポリフェノールが含まれてい るので、皮ごと食べるの がお勧めです。
- ●ジャガイモ、サツマイモなどの イモ類はエネルギー源になる 糖質だけでなく、ビタミンB群 も多く含まれ、エネルギーの産 生を助けます。



(晩秋編は次回に・・・)

学校が終わって塾に行っている人の話を聞くと、夕食をとっていない人が意外と多いのに驚いて います。お昼ご飯を食べてから帰宅する 21~22 時頃まで、なにも食べずに勉強していることもあるよう です。空腹の時間が長いと脳の栄養が不足して、集中力が落ちてしまいます。夕方に休憩時間を入れ、 何か補食をとりましょう。おにぎり(ツナ、鮭、肉などの蛋白質が入っているとなお good!)や、バナナ、サラ ダ、サンドイッチなど炭水化物や蛋白質の含まれたものを食べましょう。帰宅して晩ご飯を食べる場合で も、寝るまでに2時間以上の間隔がない場合は、食べ過ぎないようにしましょう。胃腸がつかれ、睡眠の質 が落ちてしまいます。食べきれなかった晩ご飯のおかずは、翌朝の食事に回し、朝ご飯をしっかり食べるよ うにすると、体調も整い、一日元気に過ごせます。これから追い込みの受験生のみなさん、無理しすぎてい ないか、カラダの声をよく聞きながら頑張ってください。受験は体力勝負です。





今月は相談室ウィークを行っています(詳細は相談室だよりで♥)。日頃忙しそうで、 なかなか相談しにくいな…と思っている先生にお話を聴いてもらうチャンスです。 みなさんが気軽な気持ちで来てもらえると、先生たちも嬉しいです。

また、先生や親御さん、友達にも話しにくいことや、心理の専門家に相談したいとい う場合は、スクールカウンセラーに相談することができます。一人で心配を抱え込ま ないでください。あなたに寄り添ってお話を聴いていただけます。

*** 10月~11月のスクールカウンセラー来校日 ***

*桶谷カウンセラー 10/13(金) 11/22(水)

*花井カウンセラー 10/17(火) 11/28(火)

保護者の方も受けられます。 予約は保健室 元木まで。