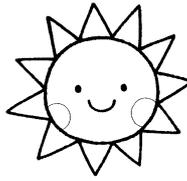


パワーあっぷ



堺市立中百舌鳥小学校
令和4年9月号

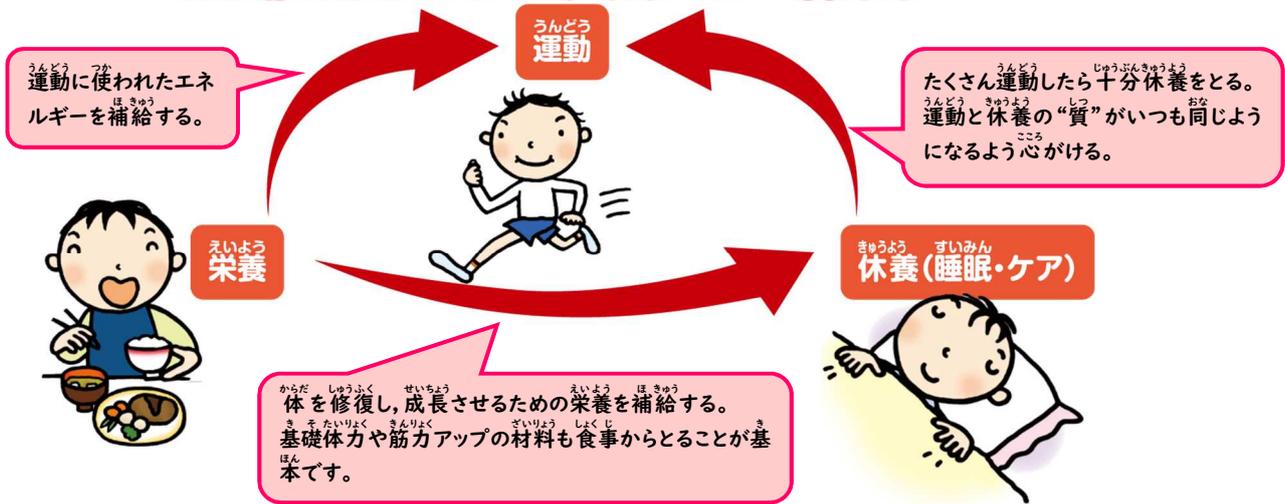
みなさん、^{げんき}元気に^{がっき}2学期を迎えられていますか？^{ひるま}昼間は^{ざんしょ}残暑が^{あざゆう}きびしいですが、^{あき}朝夕には秋の^{けはい}気配が^{かん}感じられるこのごろです。^{なつやす}夏休みに^{みだ}で^{せい}乱れが^かち^{かん}だ^いった生活^{いち}習^ど慣^みをもう一度^{がくしゅう}見直し、^{うんどう}学^{げんき}習^きに^{げんき}運動に元気に^{げんき}がんばれるように^{げんき}しましょう。

えいよう スポーツと栄養

た なぜ^{たいせつ}食^{せんしゆ}べ^{ささ}る^{しょくじ}ことが大切なの？ ～スポーツ選手を支える食事～

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり^{わざ}技を^{みが}磨いたりすることと同じように大切で、『^{おな}食^{たいせつ}べ^たる^なことも^{ひと}トレ^{しょうらい}ー^{せんしゆ}ニ^{ゆめ}ング』という人もいます。将来プロ選手を夢見ている人やクラブ活動や習い事などで毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。「^{せんしゆ}選手としての^{うつわ}器」を大きくするためにも、まず土台となる^{からだ}体をつくりましょう。体力をつけるためには、^{うんどう}運^{きゅうよう}動・^{えいよう}休^{たいせつ}養・^{すいみん}栄^{ふそく}養の^{れんしゅう}バランスに常に^{つね}気^きを^{くぼ}配^{たいせつ}ることが大切です。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、ケガにつながることもあります。

うんどう ささ えいよう きゅうよう 運動を支える“栄養”と“休養”



けいろう ひ しゅうぶん ひ 敬老の日と秋分の日



9月には祝日しゅくじつが2つあります。

1つは、長い間なが あいだずっと社会しゃかいのために尽くつしてこられたお年寄りとしよの方に感謝かた かんじゅし、長寿ちやうじゆを祝いわう「敬老の日けいろう ひ」です。このお祝いわいの日は、戦後せんご、兵庫ひょうご県の野間谷村のまにむら（現・多可町たかちやう）で始められました。その後ご、兵庫ひょうご県全体けんぜんたいで行おこなわれ、全国ぜんこくにも広ひろがりました。日にちひには長年ながねん9月がつ15日にちでしたが、2013年ねん（平成15年へいせい）からは9月がつの第三月曜日だいさんげつようびになりました。

もう1つは「秋分の日しゅうぶん ひ」で、『祖先そせんをうやまい、なくなった人々ひとびとをしのぶ日ひ』とされています。1年ねんの中で昼ひると夜よるの長さなががほぼ等ひとしくなる秋あきの日ひを「秋分の日しゅうぶん ひ」と決められるので、毎年まいとし日にちがかわります。この日は「彼岸ひがんの中ちゆうちう日にち」にあたるので、お墓参りはかまいに出でかける人も多おほいと思おもいます。また『暑あつさ寒さむさも彼岸ひがんまで』という有名ゆうめいな言葉ことばがあり、お彼岸ひがんは季節きせつの変かわり目めを感じかんじることができひる日ひですね。

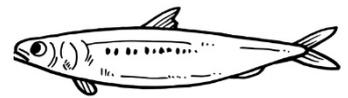


おさかなクイズ ~ ぜんぶ 全部ぜんぶわかるかな? ~

① 鯖



② 鰯



③ 鮭



④ 秋刀魚



ヒント：どれも秋あきにいい魚さかなです。

㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺