



給食だより



平成 31 年 4 月 26 日
高岡市立国吉中学校

新学期が始まって1か月が過ぎました。新しい環境の中での緊張もほぐれ、ほっとすると同時に疲れが少しずつ出てくる頃です。元気で過ごすためにも、栄養バランスのよい朝ごはんを食べて元気に1日を過ごしましょう。



運動会で

自分の力を発揮できる食事とは

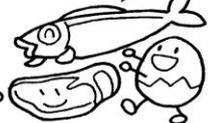


運動会で100%の力を出せるようスタミナを持続させるためには、食事にも配慮が必要です。

身体をつくる基礎となる食事が偏ると、疲れやすい・ケガをしやすい・集中できなくなるといった体調不良にも繋がります。「**疲れる→食べない→体力低下→疲れる**」といった悪循環を引き起こさないように、バランスのとれた食事ですら十分に栄養をとり、体の調子を整えることが大切です。

バランスの良い食事をしよう

①～④がそろった食事をしましょう

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど</p> | <p>②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど</p> | <p>③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など</p> | <p>④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など</p> |
|  |  |  |  |

《積極的にとりたい栄養素》

- ①炭水化物（持久力・集中力の維持）・・・ごはん・パン・麺
 - ②たんぱく質（筋肉をつくる）・・・肉・魚・卵・大豆・牛乳
 - ③ビタミン（体の調子を整える）・・・野菜・きのこ・果物
- ★水分は、汗をかいた分の水分を補給するためにこまめにとりましょう。



運動会前後の食事のポイント

前日：普段より、消化のよい食事にして、ご飯をしっかり食べましょう。できるだけ、油っぽい食事は避けましょう。

当日：朝ご飯はエネルギーが持続できる和食がよいでしょう。バナナ等の果物を食べましょう。

翌日：疲労回復のために、ビタミン類・ミネラルを補給します。おすすめはビタミンB₁を多く含む豚肉料理です。

休むことも忘れずに！！

練習で疲れた体を回復させるためには、よく寝て、しっかり体を休めることが大切です。「練習・食事・休養」のすべてそろって、練習の成果が十分に発揮できます。

