

* 給食だより *

御宿町学校給食共同調理場

令和2年9月

短い夏休みが終わり、長い2学期が始まりました。まだ暑さが残りますが、虫の声や時折吹く涼しい風に、秋の訪れを感じます。運動に、勉強に、いろいろなことにチャレンジできる秋。充実した2学期を過ごしてほしいと思います。元気いっぱい活動するために、バランスの良い食事と十分な休養をとりましょう。頑張る皆さんのことを給食でも応援します!

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

食事エネルギーや栄養をしっかりととりましょう

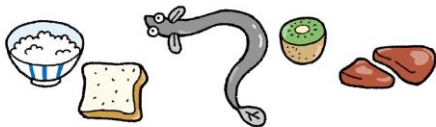
スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



スポーツをがんばる、スポーツを楽しむために!

持久力をつけたい人は

炭水化物 ビタミンB群・C 鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質 カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

食べることも寝ることも



大切なトレーニング!

剣道
筋力・瞬発力型

サッカー
持久型+筋力・瞬発力型

テニス
持久型+筋力・瞬発力型

卓球
持久型+筋力・瞬発力型

バスケットボール
持久型+筋力・瞬発力型

バレーボール
持久型+筋力・瞬発力型

柔道
ウエイトコントロール型

自転車
持久型