

給食だより

平成22年度 9月号
さいたま市立桜木小学校
校長 金子みゆき

いよいよ2学期が始まりました。夏休みの間に生活リズムがくずれてしまった人はいませんか。食事のリズムを整えると、規則正しい生活を送ることができます。朝・昼・夜の食事を決まった時間に食べるようにして、生活リズムを整えましょう。

食事と運動

もうすぐ運動会ですね。9月18日の運動会のために、子どもたちはこれから一生懸命練習に励みます。当日、練習してきた成果が発揮できるよう、食生活も気をつけましょう。

運動会やスポーツの試合の前にはどんな食事をとったうよい？

練習の期間中

練習の期間中は、体力づくりの素になるたんぱく質やミネラル（カルシウムや鉄など）、スタミナの素になる炭水化物や脂肪、からだの調子を整えるビタミンをバランスよくとることが大切です。

運動会（試合）の3日前

運動会や試合の3日前から、エネルギーとなる炭水化物を中心として、ご飯・パン・めんなどを多くとるようにします。

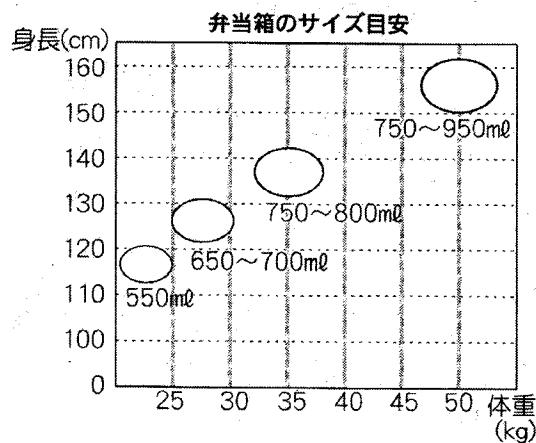
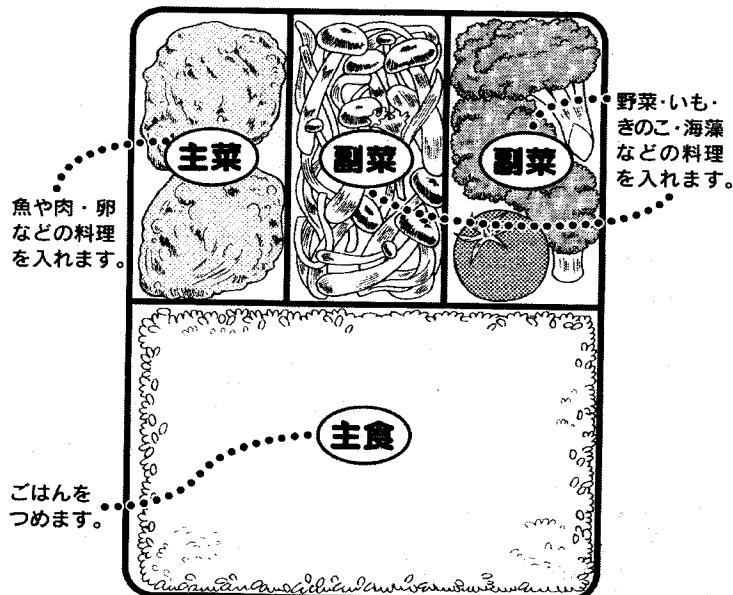
当日

当日は、競技の3～4時間前に食事をとることが理想です。

高糖質で消化のよいもの（うどん・おにぎり・バナナ）が基本です。

栄養バランスのとれた弁当について

弁当は、ついつい子どもの喜びそうな料理を入れてしまいがちです。弁当を作る際に、主食・主菜・副菜のバランスをととのえる簡単な方法があります。まず、身長や体重に合わせた弁当箱を用意します。その半分に主食となるご飯をつめます。そして、残りを3等分し、1/3に主菜（肉・魚・卵など）2/3に副菜（野菜・海藻・果物）を入れると栄養バランスがとれるので、ぜひ参考にしてください。



参考文献『3・1・2弁当箱ダイエット法』

足立己幸 鈴谷順子 共著