

給食だより

平成25年 9月

さいたま市立木崎中学校

～毎月19日は食育の日～

長い夏休みの間に、朝寝坊をして朝ごはんをぬいたり、遅くまで起きて夜食を食べたりする生活をしていませんか？ 生活リズムを整えて元気に2学期をスタートさせましょう。

「スポーツの秋」 運動能力アップのかぎは食事です！

2学期が始まると体育祭、新人戦と続きます。スポーツをするには、健康な体と、体を動かすためのエネルギーが必要です。そしてそれらを作るのが、食べ物に含まれている栄養素になります。朝食をぬいたり偏った内容の食事をしてしまうと、どんなに練習をしてもなかなか成果が出ない上に、スタミナ切れを起こしたり、けがをしたりしかねません。

スポーツをする人にとって、食事は勝敗を左右するとても重要なものなのです。



《毎日の生活で気をつけること》

① バランスの良い食事を心がけましょう！

パンだけ、ごはんだけでは、必要な栄養素やエネルギーが不足してしまいます。

主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)をそろえましょう。

＜主食＞炭水化物が多く、エネルギーになる。

＜主菜＞たんぱく質が多く、体をつくる。

＜副菜＞ビタミン、ミネラルが豊富。

体の調子を整える。

＜汁物(飲み物)＞水分を補給する。

汗をかいた後はみそ汁やスープで塩分も補給できる。

○副菜

野菜、
果物など



○主菜

魚、肉、
卵など

○主食

ごはん、パン、
めん類など



○汁物

(飲み物)
みそ汁、
スープ、
お茶など

② 1日3食しっかり食べましょう。朝食ぬきに注意！

朝食は頭と体を目覚めさせます。

体温を上げ、血流がよくなり、集中力が高まります。



③ 水分補給を忘れずに！

特に練習中はたくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。水分補給には水や麦茶、スポーツドリンクなどがおすすめ。しかし、清涼飲料やジュース類は糖分が高いものが多いので練習中は控えましょう。

④ 食事、睡眠、運動(体育祭練習、部活)のバランスをとり、規則正しい生活を継続させましょう。

ここぞ！という時に最大限の力を出すためには、毎日の積み重ねが大事です。練習ばかりしても、栄養のバランスが悪かったり、睡眠不足では心配です。