



給食だより



うんどうかいとくへつこう 運動会特別号！

10月3日は運動会です。今回の給食だよりでは運動時の食事について考えてみましょう。

スポーツをする人の食事とは…

脚を速くしたり、力を強くするためには日々の練習だけでなく、強い体を作ることが大切です。みなさんの体は、食べたものによって作られています。どのような体を作られるかは、なにをどう食べるかによってきまるため、毎日の食事の積み重ねがとても大切なのです。

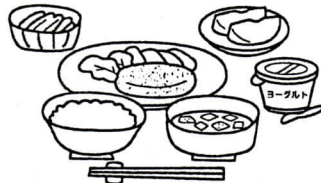
では、なにを食べればいいのでしょうか？

食べ方の基本

6つの食品をバランス良くとりましょう。

第1群	第2群	第3群
血液や筋肉をつくる 魚・肉・卵・大豆	骨や歯をつくり、身体 の各機能を調節する 牛乳・海藻・小魚	体の調子をとのえ、 皮膚や粘膜を保護する 緑黄色野菜
第4群	第5群	第6群
体の調子をとのえる その他の野菜・果物	エネルギー源となる 米・パン・めん類・いも類	エネルギー源となる 油脂類・脂肪の多い食品

主食、主菜、副菜+果物・
乳製品をそろえましょう。



1日3回規則正しく食事を
する習慣をつけましょう。



こんなことに気を配りましょう

寝ている間に成長ホルモンが働くため、夕食には、たんぱく質やカルシウム（上の表の第1・2群）が豊富な食事となるよう心がけましょう。



スタミナが不足していると感じる人は、鉄分を多く含む食品（レバー、小松菜・ほうれん草などの青菜、貝類など）を意識して食事に取り入れましょう。



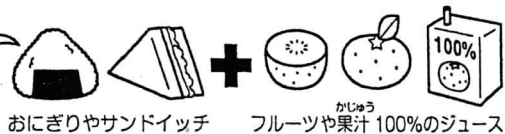
運動中は、こまめに水分を補給しましょう。糖分の多い清涼飲料水は控え、汗を大量にかいたときには塩分も忘れずに。



運動後、筋肉に疲労が残るときは、たんぱく質やビタミン類をしっかりと、よく眠って疲労回復に努めましょう。運動後すぐは胃腸も疲れているため、消化の良い物をよくかんで食べるようにします。水分もしっかりとりましょう。

運動量が多く、3回の食事でエネルギーが不足する場合は、補食として軽食を取り入れましょう。

おすすめの
組み合わせ



プロのスポーツ選手や、強い選手は強い体はもちろん、たくさん食べることで強い胃腸を持っています。バランスのよい食事のことを自分で考えられ、練習を頑張ればみなさんの体は強くなり、よい選手になれるでしょう。そしてスポーツを普段していないひと、運動会で活躍できるでしょう！