

～5月 食育だより～

運動する時の食事は

運動会にむけて(運動会の練習日には)

運動会に向け、子供たちは元気に練習しています。

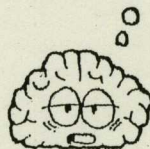
運動する前には、必ず準備体操をします。一日の始まりの準備は、ごはんを食べることです。朝ごはんは、午前中を過ごすための大切なエネルギーのもとで、休んでいた脳やからだを目覚めさせる役割を持っています。一日の活動エネルギーを補給したり生活のリズムを整えたりと、からだのウォームアップ効果を十分に もっています。

朝ごはんをおいしく食べるためには？

早寝早起きが基本	寝る前には、ものを食べないように心がける	翌日の学校の準備などは前日にしておく

朝ごはんをきちんと食べないと...

みなさんは、朝ごはんをきちんと食べてから学校に来ていますか？食べないことが習慣化すると、体のウォームアップ効果がないために、低体温の状況がいつまでも続けてしまいます。



脳の働きがにぶくなります。

⇒さまざまな能力低下の原因となる
朝ごはんをおいしく食べるには、時間にゆとりを持つことがいちばんのカギ

早寝早起きをして、軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになりおいしく食べることができるようになります。



バランスの良い朝ごはんとは... 3つのお皿をそろえましょう。



黄色のお皿

● **脳が目覚める!**
● 頭がすっきりし、午前中も集中して授業を受けることができます。



赤色のお皿

● **体が目覚める!**
● 体温が上がり、活動的に動けるようになります。



緑色のお皿

● **腸が目覚める!**
● 排便があり、おなかがすっきりします。

運動会前日は、

練習の成果が十分に出来るよう、早めに夕食を済ませ、早めに布団に入り、十分な睡眠で身体を休めることが大切です。

運動会当日は、

運動する時の食事は、

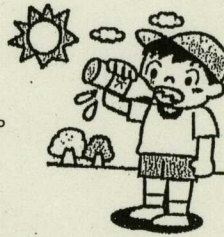
運動する前・・・

運動を始める2～3時間くらい前には食事を済ませます。脂肪分は控えめにして、ごはんやパンといった糖質を中心に、消化のよいものをバランスよく食べることが大切です。30分くらい前に、水分補給をします。やむを得ず、運動直前に何か食べる場合は、バナナやエネルギーゼリーなど消化がよく、すぐにエネルギーになるものを選ぶとよいでしょう。



運動中・・・

こまめに水分補給をする。

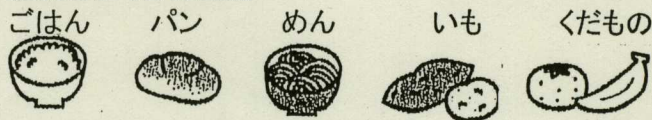


運動をした後・・・

まずは、すぐに水分補給をします。そして、運動中に疲労した筋肉を回復させるには、なるべく早く糖質とたんぱく質をとるようにすると効果があります。



糖質を多く含む食品



たんぱく質を多く含む食品

