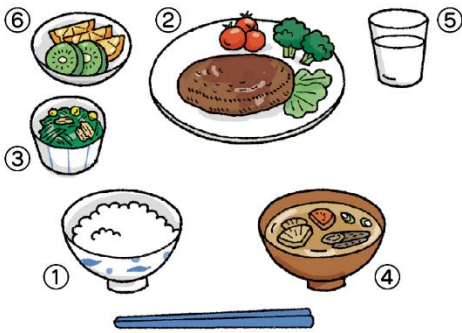


ようやく長く厳しかった残暑もおさまり、過ごしやすい季節になってきました。気温が落ち着いた秋は体を動かしやすい季節です。運動と食事は密接に関わっており、栄養について学ぶことが運動能アップにもつながります。この機会に運動と食事について考えてみましょう。

大切なのは栄養バランスです！

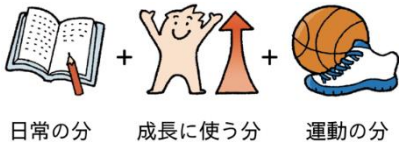


①主食 ②主菜 ③副菜 ④汁物 ⑤牛乳・乳製品 ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、色々な食品を組み合わせましょう。**主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物**をそろえると栄養バランスがととのいます。これは運動する時だけでなく、普段の食事にも当てはまります。

しっかり食べよう！

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、しっかり栄養素やエネルギーをとりましょう。

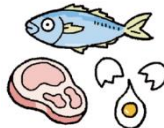


日常の分 成長に使う分 運動の分

筋力・瞬発力をつけたい人は…

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、とり過ぎないように注意します。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。

たんぱく質



カルシウム



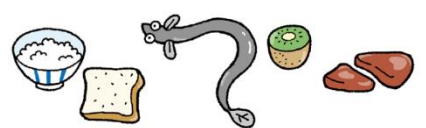
持久力をつけたい人は…

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。

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



激しい運動の後は 素早くエネルギーの補給を！！

激しい運動をすると、筋肉中に蓄えられたエネルギーを多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、芋やバナナなどで炭水化物を補給しましょう。



食べることも寝ることも



大切なトレーニング！

成長期に
睡眠不足は
×



～ お知らせ ～

- 24日（火）：音楽祭のため給食はありません。昼食は家で済ませて来てください。
- 27日（金）：調理校の若葉小学校の給食がないため、給食はありません。弁当を持参してください。

