

食育だより 9月



令和元年9月12日
北部共同調理場
（毎月19日は食育の日）

夏休みも終わり、学校生活が再開しました。今月は運動会・体育祭がありますね。

食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態がかわってくることもあります。力を出しきれるように、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

運動会・体育祭で力を出すために大切なこと

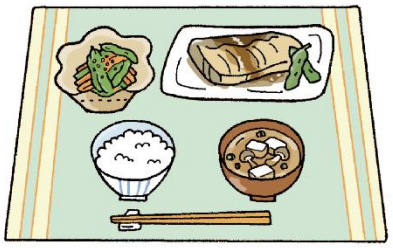
生活習慣



早寝・早起き・朝ごはん

体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

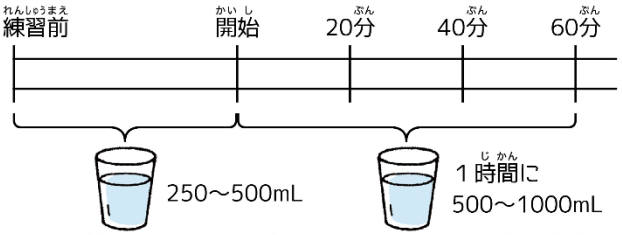
水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。
具体的には練習前に250～500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500～1000mLとるようにしましょう。
汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



※飲み物は0.1～0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5～15℃に冷やすと飲みやすくなります。

今月の食育テーマ「運動会・体育祭前日の食事」

運動会・体育祭の前日は、脂質はひかえめにして炭水化物を多く含む食事をとり、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。
勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。油が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。

