



令和5年9月 浜小学校

長い夏休みが終わり、新学期が始まりました。  
9月の初めは夏の疲れが残りがちです。朝・昼・夕、3食しっかり食べて、早寝・早起きなど生活のリズムを整え、元気にすごしましょう。

# 運動と食事について考えよう

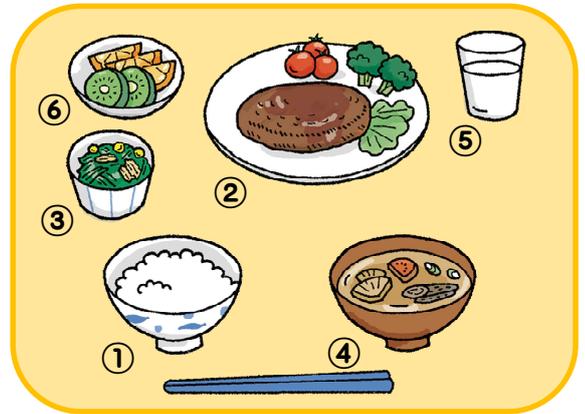
運動をされていて「もっとうまくになりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのではないのでしょうか。そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。運動と食事について、考えてみましょう。

## 基本は1日3食バランスよく！

「これを食べれば強くなる！」という食品はないので、いろいろ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。

### それぞれの食品の役割（主な栄養素）

- ①主食…体を動かすエネルギー源（炭水化物）
- ②主菜…筋肉や骨格をつくる（たんぱく質）
- ③副菜…体の調子を整える（ビタミン・ミネラル）
- ④汁物…水分補給や体内栄養を補う（水分・ビタミン）
- ⑤牛乳・乳製品…丈夫な骨をつくる（カルシウム）
- ⑥果物…疲労回復（ビタミン）



運動会や試合の前日は、炭水化物を中心とした食事をしましょう。脂っこいものや食物繊維が多く含まれるものは消化されにくいので、当日のパフォーマンスに影響が出てしまいます。当日も運動を始める3～4時間前には食事を終え、水分を十分に補給しましょう。運動後は筋肉の修復を行う必要があるため、バランスのとれた食事をしましょう。

check!

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、成長期の小中学生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、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



## カチュンバル風サラダ



### \*材料\* <4人分>

- トマト……2個
- きゅうり…1～2本
- ひよこ豆…100g
- コーン……50g

### ★ドレッシング★

- レモン汁……小さじ2
- 酢……………小さじ2
- しょうゆ……小さじ4
- オリーブ油…小さじ2
- 砂糖…………小さじ2
- カレー粉……小さじ1
- 塩こしょう…少々

### \*作り方\*

- ①トマトときゅうりはさいの目に切る。
- ②ドレッシング用の調味料を混ぜ合わせる。
- ③野菜とドレッシングを和えて味をなじませて出来上がり。

カチュンバルサラダはインドで食べられている生野菜を香辛料で和えたサラダです。

今回はサラダにひよこ豆を入れました。運動に必要な筋肉をつくるたんぱく質が豊富に含まれています。