

給食だより

10月号 珠洲市立緑丘中学校

朝晩すっかり涼しくなり、過ごしやすい季節となりました。スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋ですね。健康な生活を送るためには、栄養・運動・休養のどれかひとつでも欠けてはいけません。それぞれのバランスに気をつけて、快適な毎日を過ごしましょう。



運動と食事の関係を知ろう



運動能力アップの“カギ”はバランスの良い食事



スポーツをするには、健康な体と体を動かすためのエネルギーが必要です。そしてそれらを作るのが、食べ物に含まれている栄養素になります。朝食をぬいたり、偏った内容の食事をしていたりすると、どんなに練習をしてもなかなか成果が出ない上に、スタミナ切れを起こしたり、けがをしたりしかねません。スポーツをする人にとって、食事は勝敗を左右するとても重要なものです。

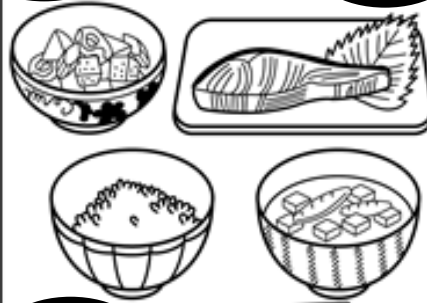
「バランスの良い食事」って？

野菜料理、くだもの
体の調子を整える
ビタミン、ミネラルを
多く含むおかず

ごはん・パン・めん
エネルギーのもとになる
炭水化物を多く含むもの

副菜

主菜



主食

汁物

魚・肉・卵・豆・海藻料理
体をつくるたんぱく質を
多く使ったおかず

汁物
ミネラル、ビタミンの供給
源、水分補給の役割

上のように主食、主菜、副菜、汁物をそろえよう。さらに牛乳、くだものがあると理想的！