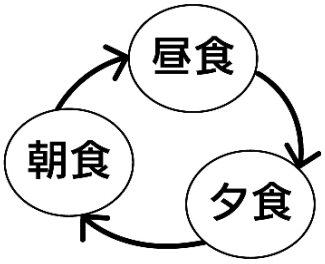
9月 給食だより

令和元年９月２日（月）
正院小学校
No.5

楽しかった夏休みが終わり、２学期が始まります。暑さが和らいで、すごしやすい秋に向かっていく時期です。秋といえば、読書の秋に食欲の秋、そしてスポーツの秋・・・。特に成長期には、栄養をしっかりとるとともに、適度な運動をすることで、じょうぶな体を作ることができます。運動をするときには、どんな食事をとるとよいのか、考えてみましょう。

運動と食事について考えよう

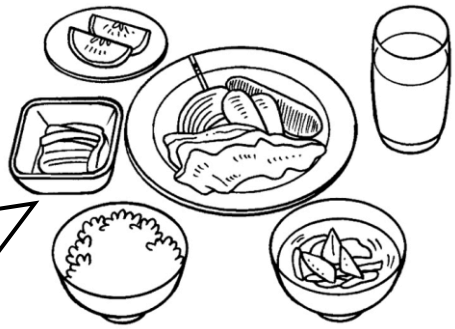


運動の種類や人によって差もありますが、どの運動をするにも、食事の基本は栄養バランスをととのえることです。１日３食で必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、スポーツをしているからといって、特別な栄養をとらなくても問題はありません。

下の絵は主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろった、バランスの良い食事の例です。

不足しがち

意識してとろう！



- 主食／ごはん
- 主菜／豚肉のしょうが焼き
- 副菜／野菜のグリル
- 副菜／ほうれんそうのおひたし
- 汁物／みそ汁
- 果物
- 牛乳

運動前

運動を始める３～４時間前までに食事をすませるようにします。

油っぽいものはさけて、ごはんやパン、バナナなどの炭水化物が多くて消化のよいものを中心にバランス良く食べます。

運動直前～運動中

運動直前に何か食べる場合は、バナナやゼリー飲料など、消化の早いものを選びましょう。

運動中は、のどがかわく前に、こまめに水分をとります。

運動後

つかれた筋肉を回復させるため、できるだけ早く、炭水化物とたんぱく質をとるようにします。果物などで、エネルギーづくりを助けるビタミンもいっしょにとるとよいです。