

5月

給食だより

令和元年5月 津幡中学校

新学期が始まり、もうすぐ1ヶ月がたちます。新しい環境に子どもたちも少しずつなじんできたことと思います。季節の変わり目でもあるこの時期は、緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、大型連休で生活リズムが崩れてしまったりすることもあります。疲れをためないように、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう。



1日3食きちんと食べよう

朝、昼、夜の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムを整える上で、非常に大切なことです。特に1日のはじめの朝食はきちんととるようにしましょう。

規則正しい食生活

規則正しい食事は、体のリズムを整える効果があります。

<3食の役割>

- 朝食** 体温を上げて体の各器官がうまく働くようにする。午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素を補給する。
- 昼食** 午前中の活動で失われたエネルギーや栄養素を補給する。
- 夕食** 1日の活動によって消耗した体力を補い、疲労を回復させる。

健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をすることが大切です！

参考文献：新編 新しい保健体育（東京書籍）



栄養バランスのいい食事が 試合で戦える体をつくる



1年生の部活動がスタートし、多くの部活では河北郡市の春季大会が行われます。部活動で活躍するためには、練習はもちろん毎日の食生活も大切です。

部活動の厳しい練習をこなしたり、試合で力を発揮したりするためには、「戦える丈夫な体」が必要です。そのためには、毎日、栄養バランスのいい食事をとることが第一。なぜなら、私たちの体は食べ物から作られているからです。

練習の成果や結果は、「土台」である体があってはじめて得られます。運動能力を向上させるために、食事の内容を見直しましょう。

結果を出すための土台である**体**が強靱だと、練習の（**技**）の効果が得やすくなり、気持ち（**心**）が強くなるため、より高いパフォーマンスを発揮できます。また、**栄養**と**休養**（睡眠）は、毎日練習するために欠かせない栄養素です。

結果

心

（強い気持ち）

技

栄養……**体**……休養

パフォーマンスの向上