

5月 給食だより



令和4年5月

津幡中学校長 小村 隆典

栄養教諭 小鹿山久美

新緑がまぶしいすがすがしい季節です。新しい学年やクラスでの生活も1か月が過ぎ、慣れてきた頃でしょうか。連休もあり、楽しみがふくらむ5月です。また、そろそろ気温が急に上がる暑い日もでてきます。体はまだ暑さに慣れていません。運動をするときなどは、こまめな水分補給を心がけましょう。

スポーツで勝つために!

日々の食事の重要性



3年生は、部活動の集大成ともいえる年ですね。来月には加賀地区大会兼県体予選会もあります。試合で勝つためには何を食ったらいいのか?と考えると思いますが、毎日の食事が不十分では試合前の食事にくら気をつけたとしても、それが勝利につながるとはいえません。悔いの残らないパフォーマンスをするために、毎日の一食一食を大切に、今からしっかりと身体づくりをしてほしいと思います。

トップアスリートになるための3つの食習慣



①好き嫌いなく食べる!

好き嫌いなく食べるメリットは、様々な栄養を摂ることができるだけでなく、日々のトレーニングへの取り組みにも影響してきます。

自分の苦手なトレーニングを行わず、好きなトレーニングだけやっていると「もっと上手になりたい」「試合に勝ちたい」という望みは叶わないでしょう。

食べることも同じですよ!

苦手な
食べ物を
食べる努力



苦手な
トレーニングに
取り組む姿勢

②残さず食べる!

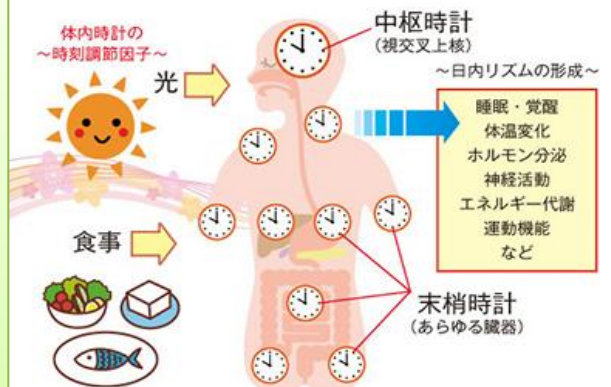
トップアスリートは、自分が食べたほうがよいもの、必要量がわかっています。また、「ごちそうさまでした!」という言葉も自然と出ます。身体とともに、心も成長します。

残さず食べる
意味は?

- ①栄養の偏りがなくなる
- ②食べ物の大切さを理解している
- ③作ってくれた人に感謝する気持ち

③いつもほぼ同じ時間に食べる!

同じ時間に食べることは、消化・吸収機能にも関係します。食べ物を消化する(バラバラにして身体に吸収しやすくする)には酵素というものがりますが、いつも同じ時間に食べることで、同じ時間に分泌されるようになり、消化・吸収しやすくなるのです。トップアスリートになるための身体づくりをするなら、栄養を十分に身体へ摂りにむために、食事時間にも気を配りましょう。



6月の大会を制するには...今から!!