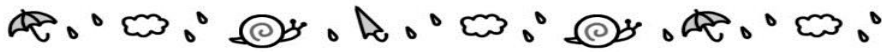


食育だより



熊谷市立大幡中学校

食育担当

第3号

6月21日(木)から学校総合体育大会が始まります。3年生は最後の大会です。力を出し切るためにも練習後は、食事と休養をしっかりととり、本番に備えましょう!

試合で力を出し切るために、**朝からしっかり食べる!**

●試合当日の朝ごはん●



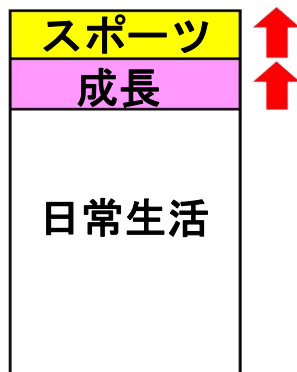
最後まで力を出し切り
入賞した
だいきりくん



途中でスタミナが切
れてしまった
きれたくん



【1日にとりたいエネルギーや栄養素】



成長期には体を大きくするために、エネルギーやたんぱく質、カルシウムなどの必要な量が多くなります。スポーツをしている人は、さらに多くとる必要があります。

必要な量を食事からとるためにも、朝からしっかり食べることが大切です。

栄養バランスをととのえて質・量を 充実させましょう

スポーツをしているからといって、特別な食事は必要なく、栄養バランスがよく、エネルギーを多くとる食事が基本です。栄養バランスをととのえるには①主食、②主菜、③副菜、④汁物、⑤牛乳・乳製品、⑥果物をそろえるといいでしょう。

栄養の質と量を充実させ、スポーツの大会時に力を発揮できるようにしましょう!

