

食育だより

熊谷市立大幡中学校

食育担当

第4号

夏休みも終わり、学校が始まりました。残暑も厳しい中、毎日を元気に過ごすためには、早寝・早起きをして、3食しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。そして、体育祭の練習も始まるので、いつも以上に疲れやすくなります。規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

体育祭で力を出すために大切なこと

生活習慣



早起き



早寝

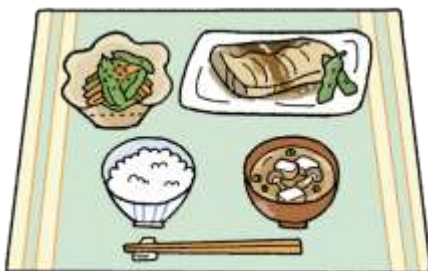


朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



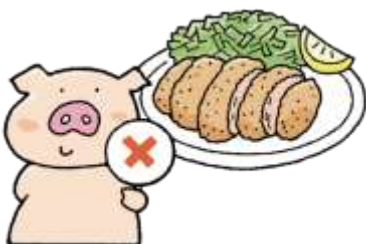
運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

Q. 体育祭の前日の食事で気をつけた方がよいことは？

A. 体育祭の前日は、脂質はひかえめにし、炭水化物を多く含む食事を取り、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。

勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。

日頃から食べている料理や食品を選びましょう。



体調をととのえて 勝利を目指そう！

