



給食だより 9月号

日光市立今市第三小学校



まだまだ日中の暑さは残りますが、朝夕はとても気持ちのよい時期となりました。これからますます過ごしやすい季節になっていきます。勉強や運動など、いろいろなことに打ち込むためにも、食事や生活に気をつけて体調を整えるようにしましょう。

～運動と栄養について知ろう～



スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのではないのでしょうか。そんな時は、練習方法だけでなく、食事についても見直してみましよう。

大切なのは 栄養バランス!!



- ① 主食
- ② 主菜
- ③ 副菜
- ④ 汁物
- ⑤ 牛乳・乳製品
- ⑥ 果物

栄養バランスのよい食事は、しっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる!」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせてみましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスが整います。

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、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。

毎食、完ぺきに栄養バランスがとれなくても、1日を通してみて、バランスがとれていれば良いでしょう。

タンパク質の多い肉・魚・卵・大豆製品、ビタミンや食物繊維を含む野菜・果物、糖質や食物繊維の多い米やパンなど、いろいろな種類の食べ物を食べるようにすれば、バランスが整いやすくなります。

鉄・カルシウム・ビタミン類は

不足しやすい!

はげしい運動をしている人は、体の中の鉄・カルシウムなどのミネラルが多く使われ、つかれを回復するためにはビタミン類もたくさん必要のため、不足しやすくなります。

これらの栄養素を積極的に取るようにしましょう

乳製品やフルーツを間食として食べるのもおすすめです。

