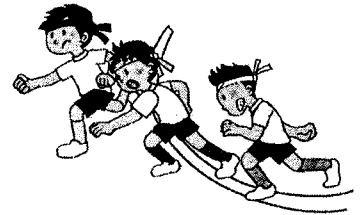


# 給食だより

6月3日(土)は運動会です。本郷台中学校の校庭からは、毎日運動会の練習に励んでいる生徒の声が聞こえています。しかしこの季節は、徐々に気温が高くなり、体調を崩しやすいので、しっかりと食事を摂り、こまめに水分補給を行い、当日は万全の体調で臨んでほしいと思います。



## スポーツと食事について考えよう!!

バランスのよい食事をする。  
中学生は身体の発育・発達が大きいため、特別な栄養を摂るのではなく、いろいろな物をバランスよく食べる。

消化しやすい食べ方をする。  
中学生は、消化器系の組織や内臓が未発達なため、よくかんで食べる習慣をつける。



穀類をしっかり摂る。  
スポーツ栄養では、穀類をしっかり摂ることが重要。特にご飯を中心に、おかずを食べることで、おかずの食べ過ぎを防ぎ、適切なエネルギーも確保できる。

水分補給を適度に行う。  
運動前・運動中・運動後に水やお茶、スポーツドリンク(ミネラル成分を含む)をのどが渇く前にこまめに飲む。熱中症予防や疲労回復に効果がある。

### 基本は1日3食、バランスよく!!

運動をしているからといって、特別な栄養を摂るのではなく、バランスのよい食事を一日3食しっかりと食べることが基本です。では、どのような食事がバランスのよい食事なのでしょう。それは、『給食』です。給食は中学生の皆さんにとって必要な栄養素の1/3量がバランスよく入っています。まずはしっかりと、給食を1人分食べることが重要です。



#### 部活など他の人より運動をしている人は・・・

- ◇ 1日あたり250kcal～300kcal 余計にエネルギーを摂る。
- ◇ 鉄分・カルシウム・ビタミン類を意識して摂る。  
(牛乳・乳製品・ドライフルーツ・肉・魚・くだものなど)
- ◇ 脂肪の摂りすぎに注意する。(特に運動前の菓子パンや揚げ物は控える。)
- ◇ 休養(睡眠)をしっかり取る。