

6月8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。

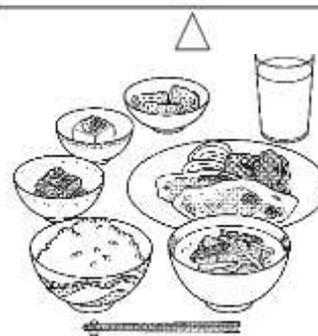


運動と栄養について考えよう



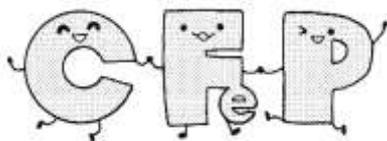
日頃から運動をしている人は、自分の運動量に見合った分の栄養補給することが大切です。また成長期であることから、体が成長していくために使われる分と普段の生活で消費される分も兼ね合わせて、エネルギー量や栄養バランスを考えることが大切です。

朝食・昼食・夕食の1日3回の食事を基本とした上で、上手に捕食をとるようにします。また、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補給できるように、牛乳やヨーグルトなどの乳製品をプラスするようにします。



貧血を予防しよう！

運動でたくさん汗をかくと、汗と一緒に鉄も体から失われます。そのため貧血になりやすくなります。貧血予防のために鉄の多く含む食品と共に、ビタミンCとたんぱく質を多く含む食品をとることが大切です。



疲労を残さないため

疲労回復のためには、練習後2時間以内に、おにぎりやパン、バナナ、100%のジュース、スポーツドリンクなどの糖質を多く含む食品をとります。また、夕食には糖質やビタミンB1を多く含む食品をとります。



今年度も文京区和食の日が始まります！

平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

文京区では、次世代を担う子供たちが伝統的な食文化である「和食」の良さを再認識し、和食の保護・継承と情報発信ができるように、学校給食において学期に1回「和食の日」の取り組みを行います。

今年度は、第1回目6月21日、第2回目：11月、第3回目：1月に実施します。