

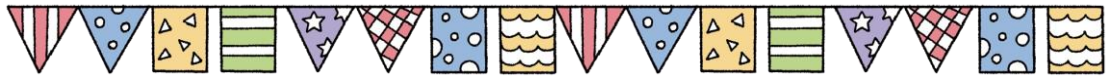
スポーツと食事について考えよう



楽しい夏休みが終わり、学校が始まります。毎日を元気に過ごすためには、早寝・早起きをし、しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。体育祭もありますので、規則正しい生活をし、体調管理をしましょう。

体育祭で、力を出すためには…

生活習慣



早寝



早起き

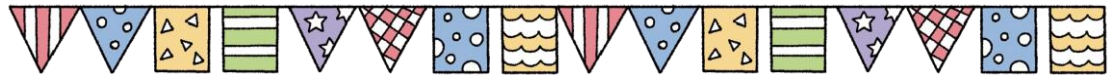


朝ごはん



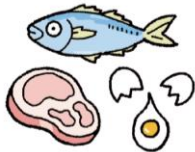
体調を整えるために、早寝・早起きをして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんを抜いてしまうと、おなかが空いてしまい、力が出ません。また、スポーツで疲れた身体を回復させるためにも、睡眠は大切です。

食事



筋力・瞬発力をつけるには

たんぱく質



カルシウム



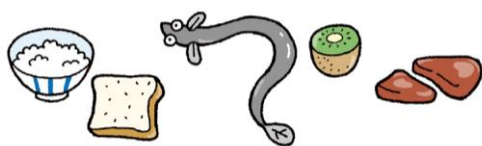
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけるには

炭水化物

ビタミンB群、ビタミンC

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



主食・主菜・副菜・汁物をそろえるようにすると、色々な栄養素をバランスよくとることができます。



こまめに水分補給をしよう！



9月9日は
ちょうよう せつ く
重陽の節句

重陽の節句は、桃の節句(3月3日)や、端午の節句(5月5日)のように、中国から伝わった五節句のうちの一つです。菊の季節のため、菊の節句とよばれることもあります。

また、今年は9月13日が十五夜です。この日は、すすきや月見だんご、さといもなどをお供えて、月を見る風習があります。

給食では、さといもと、菊の花の形をしたかまぼこを浮かべた「お月見汁」が12日に登場します。

お月見

