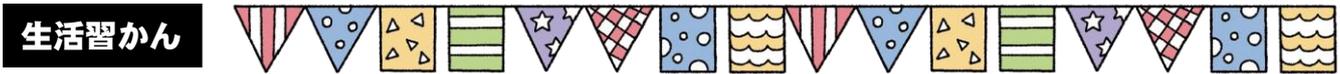


# スポーツと食事について考えよう



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、<sup>ね</sup>早寝・早起きをし、しっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。運動会もありますので、きそく正しい生活をし、体調の管理をしましょう。

## 運動会で、力を出すためには…

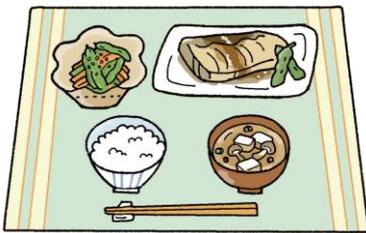


### 生活習慣



体調をととのえるために、<sup>ね</sup>早寝・早起きをして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、おなかがすいてしまい、力が出ません。また、スポーツで<sup>つか</sup>疲れたからだを<sup>かいふく</sup>回復させるためにも、すいみんは大切です。

### 栄養バランス



力をはっきりするためには、栄養バランスのよい食事を、3食しっかりと食べましょう。主食・主菜・副菜・しる物をそろえるようにすると、色々な<sup>えいようそ</sup>栄養素をバランスよくとることができます。

### 水分ほきゅう



「のどがかわいた」と感じる時にはすでに、体の水分は不足しています。のどがかわく前にこまめに水分ほきゅうをしましょう。ふだんは水やお茶を飲み、大量にあせをかいたときには、うすめたスポーツドリンクを飲むなど、上手に使い分けましょう。



がつ か  
**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<sup>じゅうごや</sup>十五夜です。この日は、すすきや月見だんご、さといもなどをおそなえして、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うかべた「お月見汁」がA校では13日、B校では11日に登場します。

