

# 給食だより 9月

みなさん、元気に2学期を迎えられていますか。特別な暑さが続く今年は、まだまだ残暑がきびしいですが、しっかり休んで疲労の回復もできていますか。夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、学習に運動に元気にがんばるようにしましょう。元気に2学期のスタートを切るためには、朝ごはんを、栄養のバランスにも気をつけながら、しっかり食べて登校してください。そして給食もよく味わって、楽しくおいしく食べてください。

## スポーツと栄養

### なぜ食べることが大切なの？ ～スポーツ選手を支える食事～

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切で、「食べることもトレーニング」という人もいます。将来プロ選手を夢見ている人や部活動で毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としての器」を大きくするためにも、土台となる体づくりがまずは大事。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

### 運動を支える“栄養”と“休養”



## 年代別スポーツ選手の食事目標

小学校中学年まで

何でもおいしく食べられる！



将来、大会などで遠征に出かけても大丈夫のように、いろいろな食べ物を食べる機会を増やし、“食域”を広げ、“食歴”を豊かにしましょう。食わずらいはやめ、好奇心をもってチャレンジする心も養いましょう。

小学校高学年～中学校まで

毎日しっかり食べられる！



体づくりのためには、毎日しっかり質と量が整った食事をするのが欠かせません。この年代まで好ききらいが多いと栄養の偏りや栄養不足を招きやすく、“食事の壁”ができやすくなります。

高校生～社会人

必要に応じて食品を選び、食べられる技術(選食力)をつける！

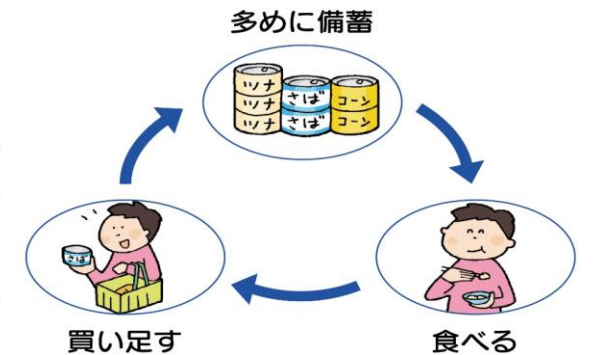


「好きな物を好きなときに好きなだけ」食べるのではなく、食べることも練習やケアの一つに位置づけて大切にしましょう。栄養の知識を身に付け、食事を考えて選び、自分でも作る事ができる力があれば最高です。



### 日常的に備蓄をしよう！ ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。