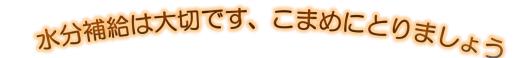


給食だより

令和4年5月 武里 中学校

早いもので、もうすぐ梅雨をむかえる季節となりました。まだ5月ですが、気温の高い日が 増えています。そのため、温度差の違いから体調をくずしやすくなります。同時に新しい環境 の疲れもでてくる頃です。疲れをためないよう、十分に睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べ て、毎日元気に登校しましょう。

今月の給食目標 バランスのよい食事を知ろう



水分補給の原則はのどがかわく前にこまめに飲むことです。脱水状態になると 体温調節ができなくなるなど、身体の調子が悪くなり、熱中症を起こすことがあ ります。激しい運動をする時や気温・湿度が高い時など、汗をたくさんかく場合 にはスポーツドリンクもおすすめです。スポーツドリンクは塩分や糖分を含んで いて、汗で失われた分を補給できます。しかし、飲みすぎには注意しましょう。 ふだんは塩分や糖分を含まない、水・お茶・麦茶を飲むようにしましょう。



にむけて! そして部活動でお

5月28日(土)は体育祭です。本番だけではなく練習を通してからも、体力の 向上と心と体の健康の維持・増進などを目指しています。食事の面からはどのよう にしたらよいか、考えてみたいと思います。

「体を動かす=筋肉の役目」と思いがちですが、骨・筋肉・血液・神経が正しく 連動しないと、思い通りの動きはできません。 体は各パーツがバラバラでなく、 いっしょに作動することによってはじめて動きます。スポーツでよい成果をあげる には、トレーニング 「「外からの刺激」で全身の機能をバランスよくきたえる」 こ とと食事 「「内からの刺激」でスポーツに必要な体をつくり、そのときの調子をと とのえる1 ことが大切です。

持久力をつけるには

• かぼちゃ・いも類、果物

運動をするためのエネルギーを長時間作るためには、炭水化物が必要です。 分解・吸収が早く、効率よくエネルギーになります。運動するときのエネルギーの ほとんどが、炭水化物です。そして、脳の唯一のエネルギー源で、集中力維持には 欠かせません。

炭水化物

体を動かすためのエネルギー源・集中力を保つ く多く含む食品> ごはん・パン・麺などの主食、とうもろこし



筋肉をすばやく動かすには

筋肉をすばやく、正確に動かすのに重要なのは神経伝達物質。これを正常に働 かせるにはカルシウムとマグネシウム、ビタミンB群を摂取することが大切です。 けがの予防のためには、ビタミンCも必要です。

カルシウム・マグネシウム

神経伝達物質を正常に働かせる 〈多く含む食品〉

牛乳・チーズ・ヨーグルト・いわし・ しらす干し・ししゃも・高野豆腐・切干 大根・小松菜・わかめ・干ししいたけ・

のり・ひじき・ごま・ナッツ類

ビタミンB群

神経伝達物質の合成に必要

<多く含む食品>

豚肉・レバー・いわし・うなぎ・かつお・ さけ・さば・さんま・ぶり・大豆・切干大根

小松菜・きのこ類

ビタミンC

けが防止・ストレスに対抗する

