

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きます。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

水分補給は大切です、こまめにとりましょう

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。



体育祭 にむけて！ そして部活動でも

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] ことが大切です。

持久力をつけるには

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
<多く含む食品>
ごはん・パン・麺などの主食、とうもろこし
・かぼちゃ・いも類、果物

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。

<p>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・干しいたけ・のり・ひじき・ごま・ナッツ類</p>	<p>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</p>
	<p>ビタミンC けが防止・ストレスに対抗する <多く含む食品></p>