

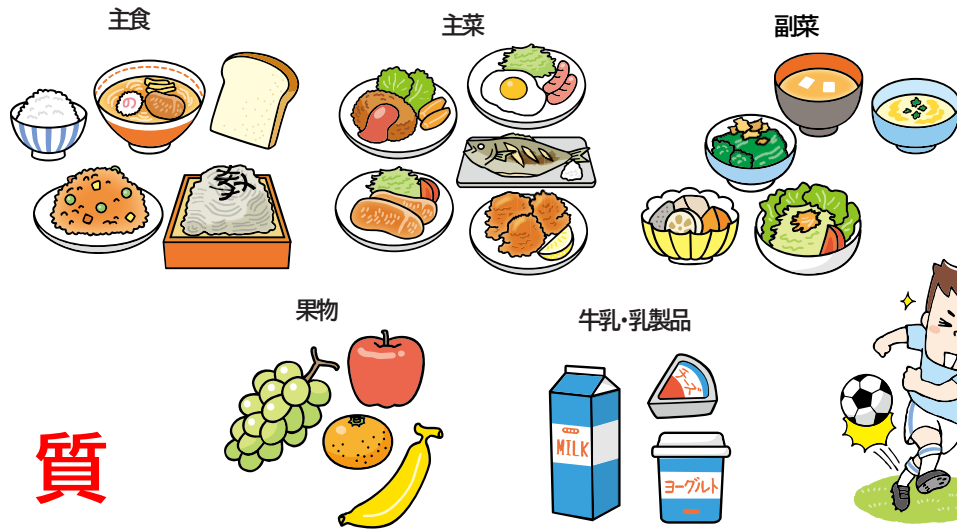
給食センターだより 5月号

令和6年4月30日
水巻町中学校給食センター
☎ 201-8900
文責：栄養教諭

新年度が始まって、1か月がたちました。子供たちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。5月は体育会の練習が始まります。早寝・早起きをして、毎日朝食をとりましょう。

～食の topics～ スポーツと食

大切なのは食事の質・量・タイミング



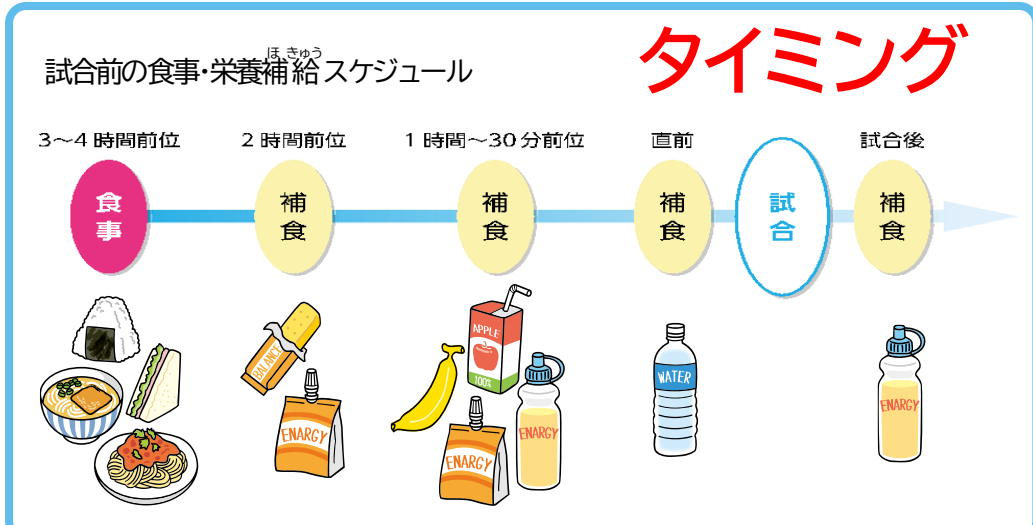
質



練習後に、主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品がそろった栄養のバランスのよい食事をとると、トレーニングの効果が出やすく、疲れもとれやすくなります。

量

身長や体重、筋肉量、求められるパフォーマンスによって一食の量は違います。食べれば食べるほど体が大きくなるわけではありません。食べることができ量には限界があります。たくさん食べることができても、食べたものが十分に消化できなければ、せっかくの栄養も吸収されません。自分に必要な量を知ることは大切です。



試合当日は、緊張や興奮によって、消化・吸収の機能が低下します。そのため、消化のよいバランスのととのった食事内容にすることが大切です。食べるタイミングの参考にしてください。

体育会の練習も始まります。パフォーマンスを向上させるためにも、運動・栄養・休養のバランスをとりましょう。