

10月の給食だより

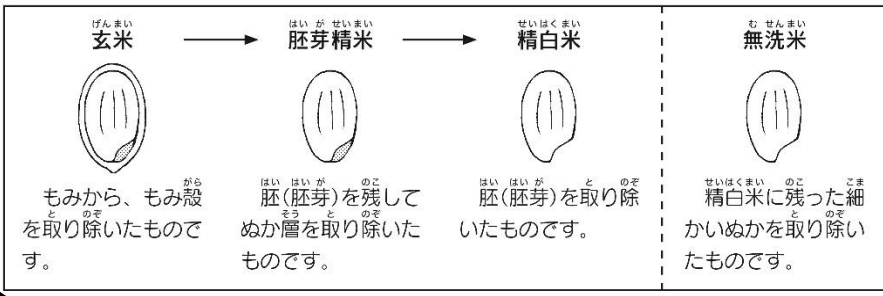
浦郷小学校
給食室

ずかしい日がふえてきましたね。運動したり、散歩したりと外で活動しやすい季節です。運動する分普段の生活とくらべてエネルギーを消費する量もふえます。その分しっかり食事をとって毎日元気にすごしましょう。

おいしい新米の季節になりました

新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米をいいます。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物は脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

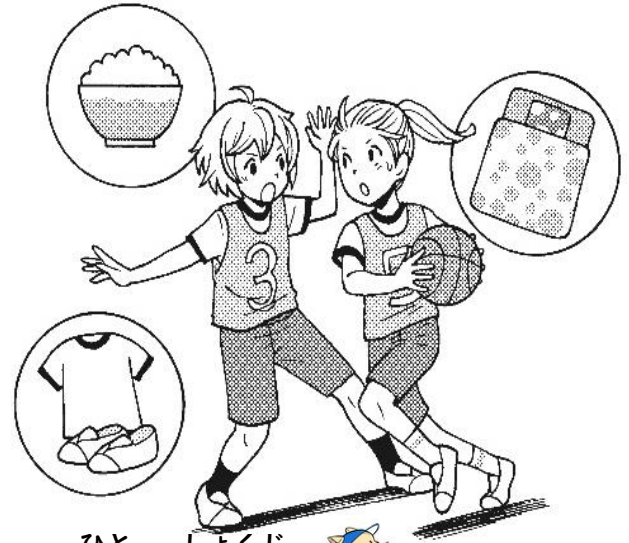


食事・練習・休養が大切!

基礎体力や技術を身につけるためには、練習することが必要です。練習量に合った食事や休養をとることも重要です。

運動で消費する分、食事でエネルギーや栄養素を補給することが大切であり、しっかり食べることで、疲れやけがからの回復が早くなります。さらに、心と体の健康を維持するためには、十分な睡眠をとることが重要です。

強い体づくりのためにも、練習・食事・休養のバランスを意識するようにします。



スポーツをする人の食事

スポーツをする人でも特別な食事が必要なわけではありません。

基本は主食、主菜、副菜、汁物をそろえて、栄養バランスをととのえます。スポーツ選手は

さらに牛乳・乳製品や果物もとっています。1日3食でエネルギーや鉄、カルシウムなどが

とり切れない時は、必要に応じて補食をとります。

★試合前後の食事

試合前日	試合当日	試合後
<p>おかずは少なめにし、ごはんを多く食べる</p>	<p>おにぎりやパン、バナナなどの炭水化物が多く入った食べ物がおすすめ</p>	<p>つかれをとるために炭水化物やたんぱく質、ビタミンをとる</p>

