



給食だより 9月号

さいたま市立桜木中学校 給食室

厳しい残暑もやわらぎ秋らしくなってきました。「読書の秋」「芸術の秋」「食欲の秋」そして「スポーツの秋」です。しっかり食事を摂り、ベストコンディションで勉強に部活動に励みましょう。

スポーツと栄養 新人戦にむけて

さいたま市の新人戦も9月下旬から開催されます。スポーツで良い成績を上げるには日頃のトレーニングはもちろんですが、からだ作り・ベストコンディションに仕上げるための「食事管理」が重要です。

①毎日の食事は

毎日の食事は特別なことはせず、主食・主菜・副菜をバランス良く摂りましょう。日頃の積み重ねが大切です。栄養のバランスが良く、毎日食べている食事といえば「給食」です。炭水化物（主食）たん白質（主菜）ビタミン・ミネラルの野菜がたっぷりのおかず（副菜）そして低脂肪な栄養価の献立です。ベストコンディションになるためにも給食をしっかり食べましょう。



②試合当日の食事は

朝食を必ず食べましょう。朝食は1日のはじまり、頭と体を目覚めさせます。朝起きたときはエネルギー不足の状態です。朝食を食べると、脳や体にエネルギーが補給されて体温を上げ、血流がよくなり脳を刺激して「集中力を高める」ことで、ベストコンディションになります。

③果物は

バナナなどがお勧めです。バナナはスポーツの強い味方として注目を浴びています。バナナにはブドウ糖・果糖・ショ糖と三種類の糖分が含まれています。消化の早いブドウ糖は早くエネルギー源に変わり即効性があります。ゆっくり消化されるショ糖は後からエネルギー源に変わります。この時間差のおかげでパワーが持続するというわけです。またカリウムも多く含まれているため、運動中の痙攣^{けいれん}を防ぎ怪我や故障の予防にもなります。スポーツ以外の登山やハイキングなどにも効果的です。

④スポーツドリンクは

運動や日常生活での発汗によって、体から失われた水分やミネラルを効率よく補給できます。たくさん飲み過ぎると糖分の摂り過ぎになるので、水で倍に薄めるなど調整して飲みましょう。

朝食の効能について

- 1日の生活リズムを作る
- 活力が出る
- 集中力を高める
- 脳に栄養(糖質)
- 胃腸快調 便秘予防



脳と体カアップ

実力を最大限発揮