

給食だより 9月号

2018.9.21

さいたま市立桜木中学校



残暑もやわらぎ秋らしくなってきました。「読書の秋」「食欲の秋」そして「スポーツの秋」です。

☺ 「スポーツの秋」運動能力を上げるポイントは食生活から

日ごろの成果を最大限発揮し、スポーツ等で良い結果を出すためには、自分の体をベストコンディションに調整することが大切です。そのためには日々の食事が重要です。偏った食事では、スタミナ切れなどをおこしかねません。

①栄養バランスの良い食事を

主食+主菜+副菜+汁物（飲み物）をバランス良く摂ろう。

六つの食品群からまんべんなく食べましょう。1群のたん白質を多く含む食品をバランスよく摂りましょう。体の組織となる筋肉になります。3群の色の濃い野菜、4群の淡色の野菜も忘れずに摂りましょう。ビタミンB₁は主食の炭水化物がエネルギーになるのを助けます。ビタミンB₂は脂質がエネルギーになるのを助けます。



②1日3食きちんと食べる。

特に朝食はしっかり食べよう！

特に朝食は必ず食べましょう。

エネルギー源がなければ良い試合はできません。朝食は頭と体を目覚めさせます。体温を上げ、血流をよくして、脳を刺激すると「集中力が高まります。」



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

③水分補給も忘れずに

人の体の60%は水分です。練習中は汗をたくさんかきます。こまめに水分補給をしましょう。水、麦茶、それからスポーツドリンクなどナトリウムを含んだ物がよいでしょう。糖分の高い清涼飲料水やジュースは控えましょう。



④果物は

バナナなどがお勧めです。

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をするときなどにも効果的です。

