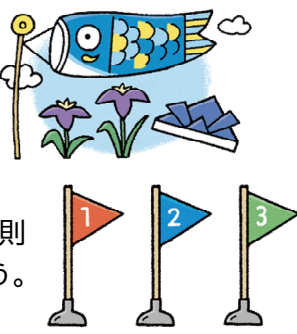


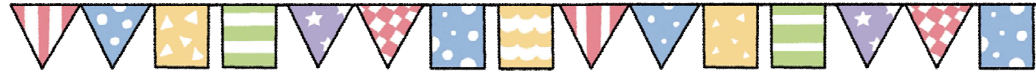
# 5月 給食だより

さわやかな季節となりました。今月は運動会の練習も始まります。規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。



## 運動会で力を出すために大切なこと

### 生活習慣



早起き



早寝

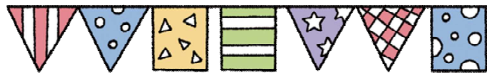


朝ごはん

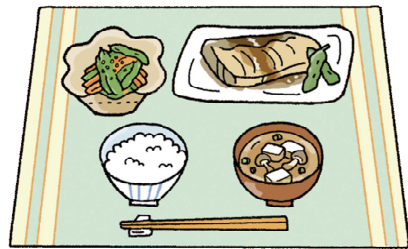


体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

### 栄養バランス



### 水分補給

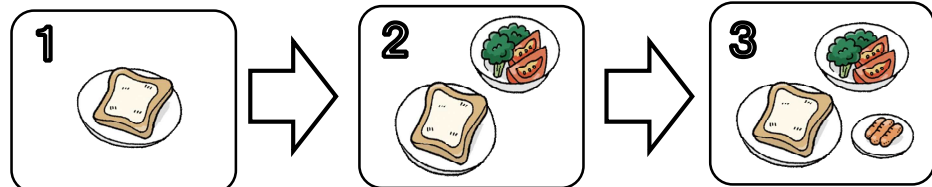


力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

### 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

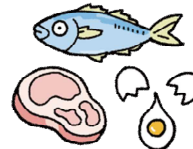
## 食事エネルギーや栄養をしっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



### 筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

### 持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

サッカー **持久型+**  
**筋力・瞬発力型**

野球 **筋力・瞬発力型**

テニス **持久型+**  
**筋力・瞬発力型**

バレーボール **持久型+**  
**筋力・瞬発力型**

陸上長距離 **持久型**

陸上短距離 **筋力・瞬発力型**



体調をととのえて  
勝利を目指そう！