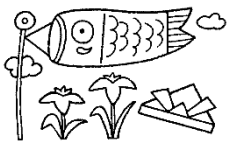
給食だより



令和４年
５ 月 号
川内中学校

食事と運動について考えよう

成長期には、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をすることで、丈夫な体をつくることができます。運動するときにはどのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。

食事でエネルギーや栄養をしっかりとりましょう

成長期には、大人と同じかそれ以上にエネルギーやたんぱく質、カルシウムなどの栄養をとる必要があります。体の成長や発達のために使う分もあるからです。さらに、運動をしている人は、それらに加えて、運動のために使う分の栄養もとる必要があります。



日常の分　成長に使う分　運動の分

基本は1日3食バランスよく！　エネルギー量を多めに！

運動をしているからといって、特別な食事は必要ありません。栄養バランスがよく、エネルギー量を多くとる食事が基本です。必要な量を食事からとるためにも、朝食からしっかり食べることが大切です。

また、栄養バランスを整えるには①主食②主菜③副菜④汁物⑤牛乳・乳製品⑥果物をそろえるとよいでしょう。いろいろな食品を組み合わせて栄養の質と量を充実させ、力を発揮できるようにしましょう。



不足しがち

鉄・カルシウム・ビタミン類を
意識してとろう

食事に



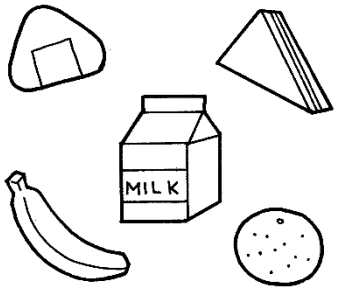
野菜料理や果物を
１品追加してみよう！

間食に



牛乳やドライ
フルーツなどを！

運動の後は、すばやく栄養補給



激しい運動を長時間行うと、体の中に蓄えていたエネルギーを使い果たしてしまいます。すぐに食事で栄養補給をすることが望ましいですが、食事まで時間がある場合などは、炭水化物（エネルギー源）やたんぱく質（筋肉を修復する）、ビタミン類（疲労回復を助ける）を補給するとよいでしょう。

おにぎりやサンドイッチのほか、バナナやオレンジなどの果物などは手軽にとれて便利です。