

5月 給食たより



令和3年5月
岩沼中学校
No.2

「食事」と「スポーツ」食事を制するものは試合を制す！

市中総体や市陸上大会が近づいてきました。日頃の練習の成果を発揮し、良い成績が残せるよう、ご家庭での食事にも配慮し、みんなでサポートしていきましょう。

スポーツのための効果的な食事

持久力をつけるためには炭水化物と鉄分、筋力をつけるためにはたんぱく質など、競技の特性や何の力を伸ばしたいかによって、必要な栄養素は異なります。しかし、成長期の中学生にとっては、すべての栄養素をバランス良く摂取し、丈夫な体の基礎をつくるのが大切です。

果物

ビタミンが豊富で、疲労回復に効果的です。

副菜

野菜や海藻類・きのこなどを多く使った料理。ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、体のコンディションを整えます。

主食

ごはん・パン・麺類などの炭水化物を多く含みます。運動中の主なエネルギー源になり、持久力・集中力を高めます。

牛乳・乳製品

カルシウムが豊富で、骨を強くし、気持ちを安定させます。不足すると、足がつりやすくなります。

主菜

肉・魚・卵・大豆・大豆製品を多く使った料理。たんぱく質の主な供給源。丈夫で強い体づくりのために欠かせません。

汁物

水分補給のためだけでなく、食事で足りない栄養素を補給します。

毎食バランスの整った食事を用意するのはとても大変です。1日や1週間といった期間の中で、いろいろな食材をまんべんなく食べられるよう心がけましょう。

間食 = 「補食」！ 間食は食事の一部です。朝昼夕の食事で足りない栄養素を補います。

<h3>エネルギー源</h3> <p>脂肪分が少ないものを選ぶ</p>	<h3>たんぱく質源</h3> <p>カルシウムが豊富な乳製品がおすすめ</p>	<h3>ビタミン類</h3> <p>果物や果汁 100%の飲み物など</p>
-------------------------------------	--	--

練習後の食事と疲労回復のポイント

- ① 運動後は2時間以内に食事をとりましょう。
- ② 疲労回復のために炭水化物・たんぱく質・ビタミンB1（豚肉・にんにく・うなぎ・玄米など）をしっかりとりましょう
- ③ 十分な休息と良質な睡眠をとりましょう。
寝る前のスマホは睡眠の質を下げるので❌!

運動後 30 分以内に食事をとると、さらに効果的です。おにぎりなどの軽食でも良いです。
バランスの良い食事をしていれば、プロテインやサプリメントといった栄養補助食品は不要です。

陸上(幅跳び)東北選手権優勝
我妻先生