

8・9月 給食だより

身近なもので食器をつくろう！

給食目標 運動に必要な栄養について知ろう

運動後の疲労回復を早めるには？

部活動やクラブ活動などで日常的に運動をしている人が、疲れを早く回復させるためには、補食をとったり、早めに夕食を食べたりする工夫が必要です。

練習や試合の後、すぐに夕食が食べられる場合には、糖質（ごはんやパンなど）やたんぱく質（魚や肉、卵など）、ビタミンB1（豚肉や豆・豆製品など）がしっかりとれる栄養バランスのととのったものにしましょう。練習や試合後から夕食までの時間が長くあいてしまう場合には、おにぎりやサンドイッチ、バナナなどの補食をとって、糖質やたんぱく質を補います。そうすることで、速やかな疲労回復につなげることができます。また、疲労回復には休養や睡眠も必要です。



アスリートの基本的な食事の形

<p>くだもの 身体の調子を ととのえる</p>		<p>乳製品 骨や筋肉などの 身体をつくる</p>
<p>副菜 身体の調子を ととのえる</p>		<p>主菜 骨や筋肉などの 身体をつくる</p>
<p>主食 身体を動かす エネルギー</p>		<p>副菜 身体の調子を ととのえる</p>

疲労回復のための食事のポイント

- ★基本は栄養バランスのよい食事をとる
- ★エネルギーをつくるために必要なビタミンB1の多い食品をとる
(豚肉、豆・豆製品、さけ、ごまなど)
- ★消化のよいものをとる
- ＋プラス** 夏場はこまめな水分補給をする
運動をする約40分前に、200～500 ml程度の水分補給をし、運動中は1回 200～250 mlの補給を1時間に3～4回くらい行いましょう！



9月1日は防災の日です。みなさんのご家庭は、災害時の備えをしていますか？
給食センターでは、お米とボイルして食べることのできる「照り焼きハンバーグ」を備蓄しています。いざという時に、厚手の紙袋や、牛乳パック、ペットボトルで食器をつくることができます。食器には、ラップフィルムやアルミ箔、ポリ袋をかぶせると汚さずに何度も使えます。家にある身近なもので食器を作ってみましょう。

<p>厚手の紙袋</p> <p>紙を二重にしてコップの形に折り、ポリ袋などをかぶせれば汁物を入れることができます。</p>	<p>牛乳パック</p> <p>リサイクル用に洗っておいた牛乳パックを箱の形に切ってホチキスで止め、アルミ箔などをかぶせます。</p>	<p>ペットボトル</p> <p>ペットボトルを切って、ポリ袋などをかぶせます。 ※温かいものは、ホット用のペットボトルを使いましょう。</p>	<p>食器を汚さずに使う工夫！ ラップフィルムなどを食器にかぶせて使います。</p> <p>はしなども用意しておきましょう。</p> <p>9/1は 防災の日</p> <p>参考：少年写真新聞社より</p>
--	--	---	---

こんな食事していませんか？

何を、いつ、誰と、どのように食べるかということも、健康にとって大切なことです。家族や友人とともにする食事（共食）は、コミュニケーションの場となります。楽しく食事することは体の健康だけでなく、心の健康にもよい影響を与えてくれます。

<p>避けてほしい7つのこ食 ひとりで食事する「孤食」のほかにも避けてほしい「こ食」があります。</p>	<p>孤食 ひとり食べる</p>	<p>個食 それぞれ違うものを食べる</p>	<p>子食 子どもだけで食べる</p>
<p>固食 同じものばかり食べる</p>	<p>小食 必要以上に食事の量を減らす</p>	<p>濃食 濃い味つけのものばかり食べる</p>	<p>粉食 小麦粉でつくられたものばかり食べる</p>

夏休み明け 生活リズムをととのえよう

朝ごはんを食べる

朝日を浴びる

生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を1日24時間の周期に合わせて調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムをととのえて、元気に2学期をスタートさせましょう。