



9月



給食だより

富山市立山室中学校
富山市南学校給食センター
令和6年 9月

新学期が始まりました。9月はまだまだ暑く、夏の疲れが出やすい時期です。『早寝・早起き・朝ごはん』を合い言葉に、規則正しい生活習慣を心がけて、学校の生活リズムに戻していきましょう。



スポーツと栄養

運動能力の向上には食事が重要なカギを握っています。体をつくったり、動かしたりするためにも食事からの栄養が大切です。朝食抜きや栄養バランスの偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。まずは食生活を見直して、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。



<朝ごはんをしっかりと食べよう>

中学生になると部活動や家庭学習で夜型生活に移行しやすく、その結果朝食が十分に食べられないということもあります。1日3食のバランスのよい食事が基本ですが、まずは1日の活動源としての朝ごはんをしっかりと食べましょう。

★バランスのよい食事★

主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスが自然と整います。



<補食について考えよう>

スポーツをすると、体に必要な栄養素が多くなるため、朝・昼・夕、3回の食事では栄養素が不足しがちになります。そこで、足りない栄養素を「補食」で補います。

「補食」では、炭水化物、たんぱく質、カルシウム、ビタミン類など、効率よく手軽に補えるものを選びましょう。



◎試合や練習前後におすすめの補食◎

★運動前★

運動時に必要なエネルギー源となる「炭水化物」を多く含む食品を、運動の1~2時間くらい前までに食べるようにしましょう。



★運動後★

使ったエネルギーを補給するための「炭水化物」や、壊れた筋肉をつくり直すための材料となる「たんぱく質」を含むものを補給しましょう。ただし、運動後すぐに食事がとれるときは、補食は必要ありません。

<炭水化物を含む食品>

<たんぱく質を含む食品>



<しっかりと体を休めよう>

食事と同様、睡眠も運動能力の向上に欠かせない要素です。睡眠で精神と体をリフレッシュさせることが、疲労回復には必要です。よい睡眠をとるためには、入浴が効果的です。運動の後に、汗を流すためのシャワーだけで済ませず、お風呂に入ってリラックスし、質のよい睡眠をとりましょう。

- ★疲労回復によい
- ★日本人好みの温度
- ★安眠、ストレス解消によい



※スポーツドリンクの飲み過ぎに注意しましょう※

水分補給のために、スポーツドリンクを飲む人が多いかもしれませんが、スポーツドリンク 500ml あたり、30~60gの砂糖が含まれています。飲み過ぎると糖分の過剰摂取になり、吐き気、腹痛、意識がもうろうとするなどの症状が出る場合があります。スポーツドリンクを飲む時は、そのまま飲まず、水で半分に薄めて飲むようにしましょう。