



給食だより

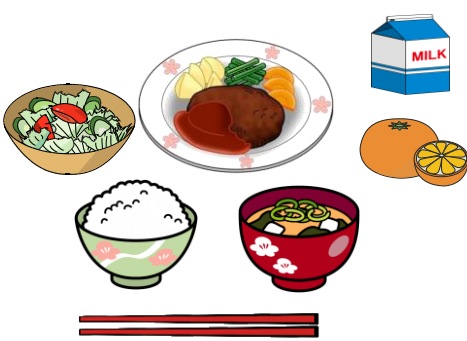
富山市立八尾中学校

2学期が始まりました。夏休みの食生活はどうでしたか？

夏の疲れが9月に持ち越されると、2学期早々の学校生活にも支障をきたします。また、朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。生活のリズムを取り戻し、栄養と共にしっかり休養をとって、体調を整えましょう。

運動をする時はどんな食事をすればいいの？

1日3食バランスのよい食事が基本！



主食： ごはんやパン、麺類等。糖質が多く含まれているため、体や脳のエネルギー源となります。

主菜： 肉、魚、卵、豆、大豆製品等を使ったおかず。体の成長に欠かせないたんぱく質が含まれています。

副菜・汁物： 野菜、海藻、きのこ等を使ったおかず。主にビタミンやミネラル、食物せんいの供給源となります。

果物： ビタミンやミネラル、糖質や水分が豊富です。

乳製品： たんぱく質やビタミン、カルシウム等が豊富です。

運動中は・・・

こまめに水分補給をしましょう。軽い運動には、麦茶や水を大量に汗をかくような運動には、汗で失ったミネラルを補給するためにはスポーツドリンクが適しています。ただ、糖分も含まれているので、飲み過ぎには注意しましょう。

運動後は・・・

まずは、すぐに水分補給をしましょう。そして運動中に疲労した筋肉を回復させるために、なるべく早く、糖質（エネルギー補給）、たんぱく質（壊れた筋肉の補修）を摂るようにしましょう。

試合前にはどんな食事をすればよいの？

試合前に、どんな食事をするとより自分の力を発揮できるのでしょうか？

