

きゅうしょくだより



令和4年度桑折町給食センター(10月発行)

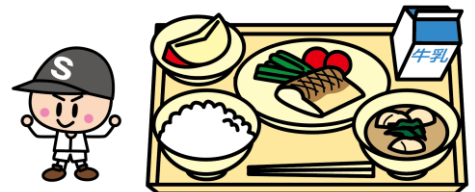
スポーツで力を発揮するための食事とは?

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことはなんでしょう?日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日頃から栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。



主食

(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)
……ごはん・パン・めん類など



主菜

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)
……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず



副菜

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



試合当日の食事のポイント

★食事は、試合の3~4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。



★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。



★水分補給は、試合の前後、試合中とこまめに行いましょう。



★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。



～給食の様子紹介コーナー～

伊達崎小学校

9月14日(水)伊達崎小学校4年生のバイキング給食でした。



おにぎりを作る型を購入したので、バイキングでおにぎりをだしたところ好評でした。

～子供たちからの感想～

- ・すごくおいしくて量もあって、おまけにおにぎりも食べることができて、最高のバイキングだと思いました。
- ・がんばってトマトを食べることができた。おいしかったです。