

食育だより スパテラ

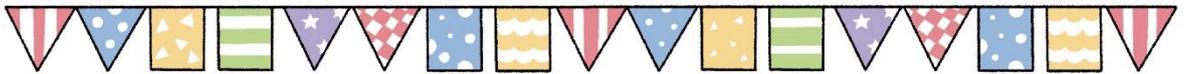


毎月19日は食育の日
佐世保市立日宇中学校
栄養教諭 徳丸泰代
学校栄養職員 石本栞和

気候がさわやかな季節となりました。今週末に体育大会があります。体育大会で力を出すためには、生活習慣・栄養バランス・水分補給が大切です。気温差や疲れなどから体調を崩しやすくなるため、栄養バランスの良い食事を摂りましょう。

～体育大会で力を出すために大切なこと～

生活習慣



早起き



早寝

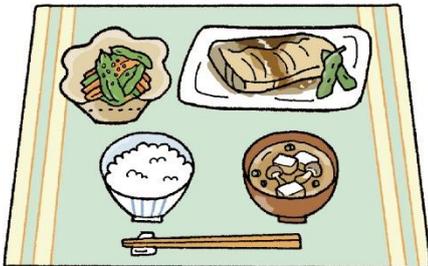


朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

体育大会の練習で体をたくさん動かすためには、エネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子供は成長に使う分の栄養素も必要です。給食をしっかり食べたり、家庭での料理を追加したりして、十分な食事を摂りましょう。

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食を作っていますので、給食時間は短いのですが、できるだけ頑張って食べるようにしましょう！



日常の分

成長に使う分

運動の分