



きゅうしよく

給食だより 10月号

がつごう

たまのしりつがつごうきゅうしよく
玉野市立学校給食センター

10月12日は「スポーツの日」です。スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのではないのでしょうか。
練習や試合の時、しっかり体を動かすことができるよう、日常生活に気を配ってみましょう。



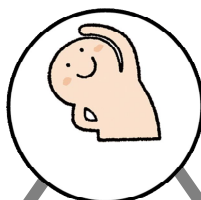
～スポーツと食事～



スポーツをしているからこそ、基本的な運動・栄養・休養のバランスがとても大切です。

運動・練習

運動能力や競技力を上げる



睡眠・休養

早寝早起きが基本！
寝ている間は
身体づくりを
している時間



栄養・食事

身体づくりをする材料

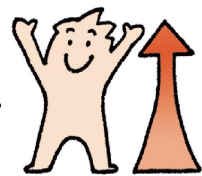


スポーツには多くのエネルギーや栄養が必要

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常の分

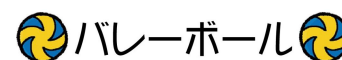


成長に使う分

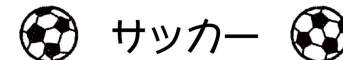


運動の分

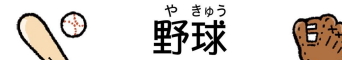
～競技ごとに必要なパワーが違います～



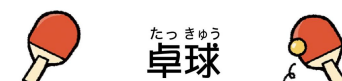
持久型＋
筋力・瞬発力型



持久型＋
筋力・瞬発力型



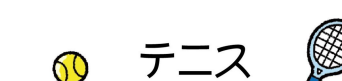
筋力・
瞬発力型



持久型＋
筋力・瞬発力型



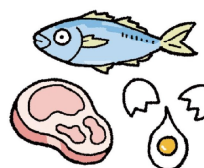
持久型＋
筋力・瞬発力型



持久型＋
筋力・瞬発力型

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



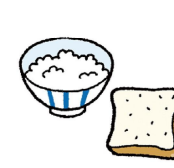
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

カルシウム

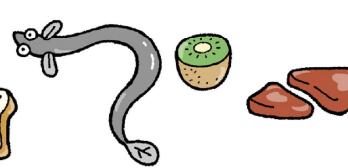


持久力をつけたい人は

炭水化物



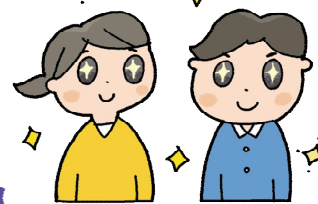
ビタミンB群・C 鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

10月10日は

目の愛護デー



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをしたりしていませんか？ 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事の時は、メディアから離れるようにしましょう。

