給食だより

令和４年
５月号

（毎月１８日はのぎ地産地消の日）

野木町立野木中学校

新年度が始まって早くも１か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて１日を元気にスタートさせましょう。

今月の給食目標

給食のマナーを身につけよう

こんな姿勢はやめましょう

普段の食事中の姿勢を、ふりかえってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか？　悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。

君はいいなあ……

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

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？　そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。

食事でエネルギーや栄養をしっかりとりましょう

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。

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。

筋力・瞬発力をつけたい人は

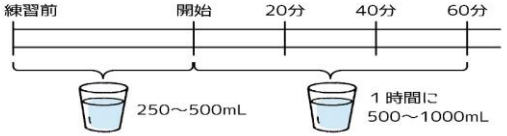
たんぱく質　カルシウム

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。

サッカー	野球	テニス
持久型＋筋力・瞬発力型	筋力・瞬発力型	持久型＋筋力・瞬発力型
陸上長距離	**陸上短距離**	**ハンドボール**
持久型	筋力・瞬発力型	持久型＋筋力・瞬発力型

練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。具体的には練習前に250～500mL、練習中は20分に１回程度給水タイムをとって、１時間に500～1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



※飲み物は0.1～0.2％の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、５～15℃に冷やすと飲みやすくなります。