

えいようだより

2023(令和5)年11月
摂津市教育委員会
摂津市学校給食会

あき 秋は、スポーツの秋ですね。実は、スポーツと栄養は、すごく関係があります。

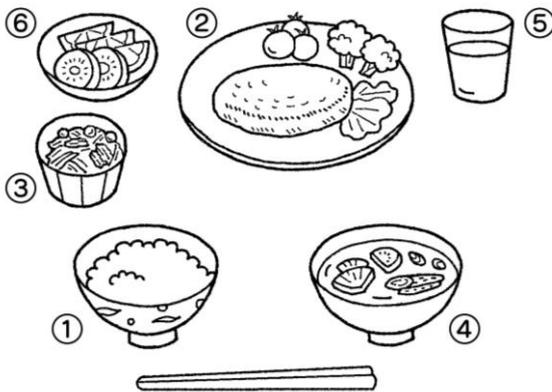
しょくじ 食事の内容は、練習と同じくらい大切です。食事の内容や、食べる

タイミングなどによって、体の状態が変わることもあります。

また、食事だけでなく、休養も大切なトレーニングの1つです。



えいよう と しょくじ 栄養バランスの摂れた食事とは…



- ① 主食(ごはん、パンなど)
- ② 主菜(ハンバーグ、焼き魚、卵焼きなど)
- ③ 副菜(おひたし、ソテー、サラダなど)
- ④ 汁物(みそ汁、すまし汁、スープなど)
- ⑤ 牛乳・乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルトなど)
- ⑥ 果物(みかん、バナナ、いちごなど)

すいぶんほきゅう 水分補給はこまめに…

れんしゅうちゅう 練習中は、20分に1回程度給水タイムをとるように心がけましょう！

あせ 汗をかくと体の中の水分と一緒に塩分も失われるので

えんぶん 塩分も一緒に補給するようにしましょう！



のどがかわく前に
水分をとろう

はげ うんどう あと ほきゅう 激しい運動の後はすばやく補給

はげ 激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。

うんどうご 運動後なるべく早く補給した方が、疲労回復が早くなります。

ごはんや、パン、いもなどの炭水化物で補給しましょう！

