

2学期が始まりました！

長かった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みなさん元気なスタートはできましたか？夏休みの間で、生活が不規則になってしまっている人もいるかもしれません。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう！

スポーツで力を発揮するには食事^{はっき}も大切・・・？

少しずつ涼しくなってきた、運動がしやすい季節になってきましたね。スポーツの練習や試合で自分の持っている力を十分に発揮するためには、日々の練習やトレーニングが大切ですが、じつは毎日の食事がとても大切だったこと、知っていましたか？



健康な体をつくるためのポイント

①朝食は必ず食べよう！

朝ご飯を食べると、寝ている間からっぽになった身体や脳にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。

朝ご飯を抜いてしまうと熱中症やけがのリスクが高くなるので、必ず食べるようにしましょう。



②栄養バランスを考えよう！

栄養バランスというとなんか難しく感じるかもしれませんが、主食・主菜・副菜を取り入れた食事をとることが大切です。

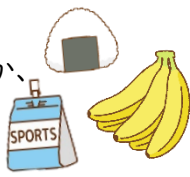
どれかが欠けてしまったり、偏ってしまうとうまく筋肉が作れなかったり、エネルギー不足になってしまいます。



③補食を上手にとろう！

練習や試合の前後に食べることで食事だけでは足りない栄養を摂ることを「補食」といいます。

補食にはエネルギーの補給のほか、集中力を高めたり、運動後の体の疲労回復を早める効果があります。



④水分補給は忘れずに！

せっかくきちんとした食事をとっていても、水分が足りなければ身体に栄養をいきわたらせることができません。

体内の水分が不足すると運動のパフォーマンスが下がったり、熱中症や命の危険につながることもあるため、水分補給はこまめに行いましょう。



10月のおすすめ！献立紹介

10月 16日(月) ごはん さばのねぎソースかけ 小松菜と油揚げのお浸し 春雨の炒めもの
大根のそぼろ煮 わかめのすまし汁 牛乳

さばは秋に旬をむかえる魚です。脳を活性化させるDHAや、血液をサラサラにするEPAのほかに、骨を強くするビタミンDという栄養素などが多く含まれています。

10月 31日(火) コッペパン ポークチャップ キャベツソテー 大根サラダ きなこ豆
北海道かぼちゃのプリン 牛乳

ハロウィン献立です。デザートには、北海道産のかぼちゃを使用したプリンが付きます。

