

給食室から皆さんへ

令和6年7月5日

SCHOOL LUNCH LETTER

今日は、総合体育大会応援メニューです

～吹奏楽部・演劇部も応援しています～

明日から、総合体育大会が始まります。そこで、今日の給食は、みなさんに頑張ってもらうために、豚肉のビタミンパワーが詰まったスタミナキムチ丼です。しっかり食べてそれぞれの部活動で存分に力を発揮してください。

さて、運動のパフォーマンスを上げるためにプロテイン剤のようなサプリメントを利用している人はいませんか。中学生では運動量が多い状態でも、サプリメントは^{ひか}控えることが望ましいとされています。

＜サプリメントの活用について＞ （中学生用食育教材より）

最近ではアスリートだけでなく、一般の人もサプリメントを利用していますが、たくさん^{せっしゅ}摂取すれば、体に良い結果がでるわけではあり
ません。肝臓^{かんぞう}や腎臓^{じんぞう}などの臓器に負担をかけたり、体脂肪として蓄え
られたりすることもあります。

食事と補食から、炭水化物・たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどバランスよく食べることが重要です。サプリメントには^{たよ}頼らず、適正な栄養摂取と運動量にとどめましょう。