

給食室から皆さんへ

令和5年7月14日

SCHOOL LUNCH LETTER

今日も総体応援メニューです！

～ しっかり食べれば、強くなれる ～

試合に勝つように
カツカレーでどうぞ

試合で良い結果を残すためには、毎日の練習やトレーニングが大切です。質のよいトレーニングを続けるためには、運動だけでなく、栄養(食事)、休養(睡眠)をしっかりとることも、大切です。

また、中学生の時期は、将来に向かって体の土台をつくる大切な時期です。「しっかり食べる」ためのポイントを見てみましょう。

1:朝食を抜かない 朝食は、午前中のエネルギー源になるだけで



なく、脳に刺激を与え、生活リズムを整えます。朝食は必ず食べましょう。

2:主食を減らさない 炭水化物の多いものが早くエネルギーに変



ごはんは
たんぱく質も
とれるよ。

わります。運動で消費する分+成長期で増加する分のエネルギーが必要です。

3:野菜や果物を食べる 炭水化物やタンパク質を消化・吸収する



ためには、ビタミンやミネラルが必要です。意識して、野菜や果物を食べるようにしましょう。

野菜ジュースや牛乳を、運動後に飲むと疲労回復に役立ちます。

