給食室から皆さんへ　　令和８年９月 11 日

SCHOOL　LUNCH　LETTER

スポーツと食事について

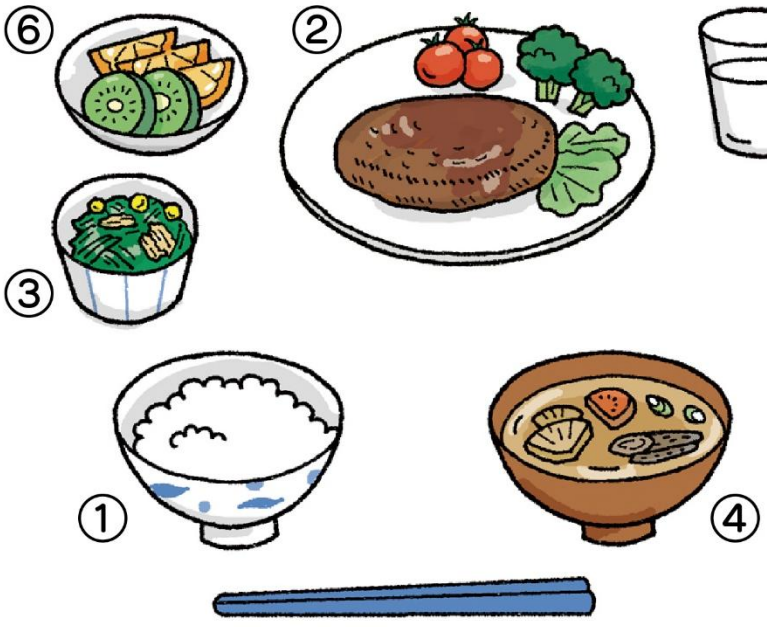


スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのではないでしょうか。そんな時は、練習方法だけでなく、食事について見直してみるのも良いかもしれません。



大切なのは

栄養バランス



①主食（ごはん）
②主菜（肉・魚・卵・大豆製品）
③副菜（野菜）
④汁物（野菜・水分）
⑤牛乳・乳製品
⑥フルーツ

どれも体づくりとけがを予防するために必要な食品です。特に炭水化物（ごはん、パン、めんなど）は体を動かすエネルギーになるとともに、筋肉の減少を防ぐ、疲労を回復するなどの働きがあります。しっかり食べるようにしましょう。