



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」と思う人もいますのでは？ そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。



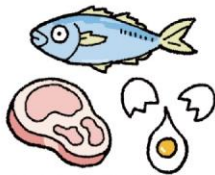
## 食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人は、エネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子供は成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素を取りましょう。



### 筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

### 持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーに変えるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子を整えるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

#### 今月の給食目標は

ただ うんぱん はいぜん  
**正しく運搬 じょうずに配膳**

です。