

NEWS FROM LUNCH

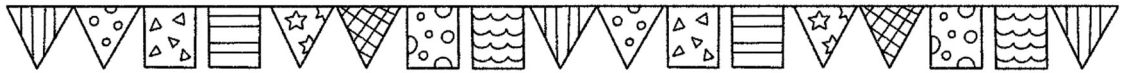
令和3年10月号

渋谷区立松濤中学校

今月23日は、運動会があります。運動会の練習も始まりましたので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

運動会で全力を出すために大切なこと

生活習慣



早寝



早起き

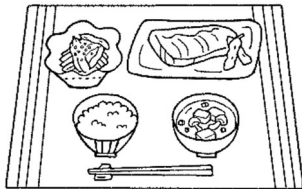
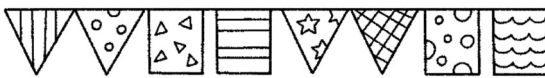


朝ごはん



体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんを抜いてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から、早寝・早起きの習慣を身に付けましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせると色々な栄養をまんべんなくとることができます。

水分補給

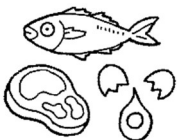


運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

さらに、力を発揮するために！

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料と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も多く含むので、とり過ぎに注意します。また、丈夫な骨を作るため、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・C群



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かえる為に必要なビタミン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。