スポーツで力を発揮するための食事とは?

きょうぎ しあい じぶん も ちから じゅうぶん はっき ひつよう なん ひび れん スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう? 日々の練 たいちょう ととの じゅうよう 習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。 ひ えいよう よ しょくじ こころ けんこう からだ め ざ 日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

けん こう からだ

健康な体をつくるためのポイント

しゅしょく しゅさい ふくさい く ぁ き ほん くだもの ぎゅうにゅう にゅうせいひん あさ ひる ゆう かい しょく 主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食 じ くわ ひつよう おう ほしょく まさな ほしょく 事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといっしゅしょく くだもの ぎゅうにゅう にゅうせいひん

た主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食

たんずい かぶつ おお ふく しょくひん (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

……ごはん・パン・めん類など

しゅさい

おも からだ (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品) にく さかな だい ず たまご おお つか

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず おも からだ ちょうし ととの

ふく さい

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず







朝ごはんをまいにちかなら毎日必ずた。



よくかんで食べる



ないよう きゅうしゅう ないよう きゅうしゅう 効率よく栄養を吸収するためには、たいせつです。 まくかんで食べることが大りえまた、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

睡眠をしっかりとる



からだ せいちょう かか せいちょう かか せいちょう かか せいちょう からだ から 成長 ホルモ がいかんじ おお ぶんぴつ ン」は睡眠時に多く分泌されます。 からだ やす 体を休めるだけでなく、体づくり のためにもよく眠ることが大切で じかん いじょう すいみん す。 できれば 8 時間以上の睡眠 時間を確保しましょう。

し あい とう じつ しょく じ

試合当日の食事のポイント

しょくじ しあい じかんまえ
★食事は、試合の3~4時間前まで
にとります。揚げ物や生ものは避け、
しゅしょく
エネルギー源となる主食をしっかり

主食

し あいまえ ほしょく ばあい ★試合前に補食をとる場合は、 エネルギーゼリーやバナナなど、 いようか 消化のよいものにしましょう。



とりましょう。 まいぶん ほきゅう しあい ぜんご ★水分補給は、試合の前後、 しあいちゅう

試合中とこまめに ^{ホニス} 行いましょう。



しあいで ★試合後は、なるべく早く食事をとり、 エネルギーを補給します。 しょくじ じかん ばあい 食事まで時間があいてしまう場合は、

igus 補食をとりましょう。



献立表は、毎月配布します。目を通していただき お子さんが どんな給食を食べているのか確認してください また、ご家庭の献立や食生活の参考に ご活用ください。

【給食費について】 給食費の指定口座からの 引き落としは10月5日(水)です