



# 9月 給食 & 食育だより



今年の1学期は、新型コロナウイルスによる休校措置で、少し短い夏休みとなり、2学期が早くスタートしました。夏休みに生活リズムをくずしてしまったり、夏ばてをしている人はいませんか？

早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

## 「みそ汁」で熱中症予防！



熱中症予防には、水分補給が大切ですが、大量に汗をかいた場合には、体内のミネラルもいっしょに失われてしまうため、水分だけでなく塩分もいっしょにとる必要があります。

そんなときにおすすめなのが「みそ汁」です。水分と塩分を効果的にとることができます。

## 競技別に必要な力をつける栄養素について

スポーツをしている人は、特別な栄養素をとらないといけないわけではありません。基本は、栄養バランスが整った食事をすることが大切です。その上で、競技の特性を知って、どのような栄養素が大切なのかを考えてみましょう。

例えば、陸上や水泳の長距離など持久系のスポーツの場合は、エネルギーが不足しがちになるので、米やパンなどの炭水化物が必要です。そしてエネルギーを体内でしっかり生み出すために大切なビタミンB<sub>1</sub>や貧血予防の鉄も十分にとることが大切です。運動会・体育祭で自分の力が出せるよう、普段の食事内容も振り返ってみましょう。

### 持久力系

陸上長距離競技、水泳（長距離）他

### 筋力系

陸上短距離競技、柔道、体操他

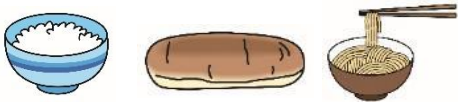
### 混合系

サッカー、野球、卓球、バスケ他

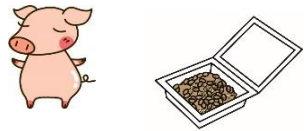


#### 「持久力をつける栄養素」

(炭水化物) ご飯 パン めん類



(ビタミンB<sub>1</sub>) 豚肉 豆製品



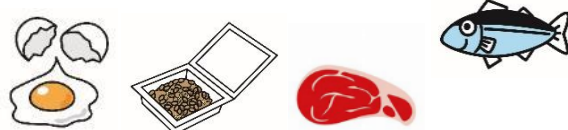
(鉄・ビタミンC)

レバー ほうれん草  
キウイフルーツ

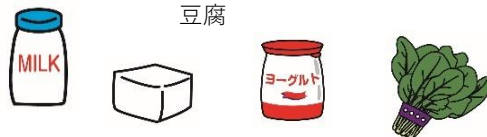


#### 「筋力をつける栄養素」

(たんぱく質) 肉 豆製品 卵 魚



(カルシウム) 牛乳 ヨーグルト 小松菜



(ビタミンCの役割)  
靭帯（じんたい）やアキレス腱の合成には、ビタミンCの摂取が欠かせません。



#### 「持久力・筋力・瞬発力をつける栄養素」

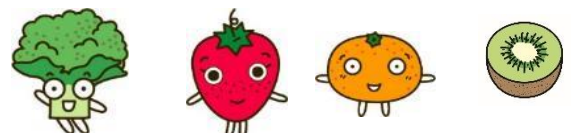
(炭水化物・たんぱく質)

ご飯 パン めん類  
肉 豆製品 卵 魚



(鉄・ビタミンC)

ブロッコリー いちご 柑橘類 キウイフルーツ



スポーツをする人の食事の基本は、主食（ご飯・パン）・主菜（肉・魚・豆製品・卵のおかず）・副菜（野菜料理）・汁物・果物・牛乳及び乳製品がそろったバランスの良い食事です。



2学期から、ご飯を配膳するおわんが新しくなりました。小学校はピンク色、中学校はクリーム色のおわんです。中学校のおわんは、小学校のものより少し大きめです。

