



# 9月 食育だより

【今月の目標】

スポーツと栄養について  
知ろう！

令和5年9月 小学生用

みなさん元気に2学期を迎えられていますか？毎日元気に過ごせるように、朝ごはんをしっかり食べて登校してきてくださいね。そして2学期は運動会もあります。がんばれる体を作るため、今月はスポーツと食事について考えてみましょう。



## スポーツと栄養

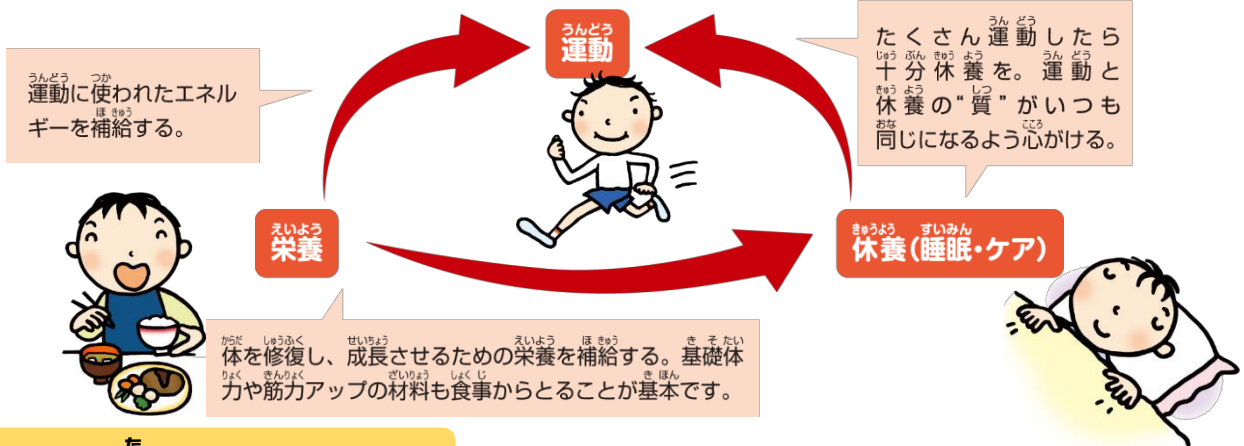


### なぜ食べることが大事なの？

元気に動けるよう、土台となる体づくりがまずは大事です。活躍しているスポーツ選手は「食べることもトレーニング」という人がほとんどです。しっかり食べないと力が出せないだけでなく、けがにつながることもあります。

### 運動を支える「栄養」と「休養（よく寝る）」

体力をつけるためには、運動・休養（よく寝る）・栄養のバランスがとても大事です。



### どんなふうに食べればいいの？

こんなふうに食べられるようにがんばってみましょう！

色々な食べ物を食べられるようにする



しっかり動くには、同じものばかりでなく、色々なものから栄養をとることが大事です！

1日3食しっかり食べる



運動をするとたくさんのエネルギーを使います。栄養が足りなくならないように朝ごはんもしっかり食べましょう！

そして将来はこんな人に★

自分で必要な食品を選び、食べられる力をつける



将来もスポーツでがんばりたい人は、食べることも練習の一つとして大事にしましょう。自分でも料理ができれば最高です！

### 水分補給も忘れずに！



練習前・練習から教室にもどった時にはかならず水分をとりましょう。この時期はふだんから、のどがかわいていなくても休み時間ごとに水分をとるようにするといいですね。