

10月食育たより

【今月の目標】

栄養バランスの良い食事
をしよう！

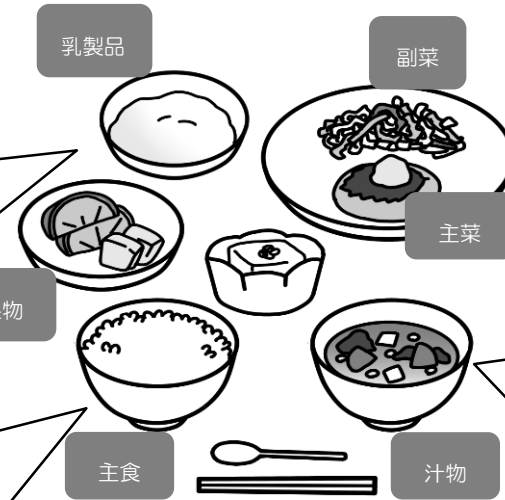
スポーツの秋

令和6年10月 中学生用

「スポーツ栄養」という言葉を知っていますか。スポーツをするときには、普段の生活よりも多くのエネルギーが必要です。そのため、料理の数や量を増やしてしっかりエネルギーをとるようにします。世界や日本で活躍するプロのスポーツ選手たちも、日々の練習に加え、食事にも気をつけています。

疲れがたまったり、けがをしたり風邪をひいてしまうと競技力が低下してしまいます。果物や乳製品で、体の調子を整えるビタミン・ミネラルを補給します。

通常の生活を送っているときよりもエネルギー消費量が多くなります。ごはん、パン、麺などの穀類で主に炭水化物をとることができます。主食は主なエネルギー源となるため、毎食必ずとるようにします。



魚や肉、卵、豆製品などは、たんぱく質や脂質をとることができます。筋肉を作るには、材料となるたんぱく質が必要です。

汁物に野菜やいも、きのこなど具材をたくさん入れることで食物繊維やミネラル、ビタミンを摂取できます。水分摂取や体調を整える役割があります。

栄養バランスのとれた食事
基本は、主食、主菜、副菜を中心にして汁物、牛乳・乳製品、果物をプラスします。

主食



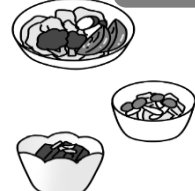
ごはん・パン・めん
など食事の中心

主菜



肉・魚・卵・
大豆製品など
メインのおかず

副菜



野菜・きのこ・
海藻などサバの
おかず

エネルギーのもとに
なりません
炭水化物の供給源



体をつくるもとに
なりません
たんぱく質の供給源



体の調子を
ととのえます
ビタミン・ミネラル
の供給源



「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。10月には、新人戦もありますね。自分の持っている力を十分に発揮するためにも、日々の練習に加え、食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることも重要です。日頃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。