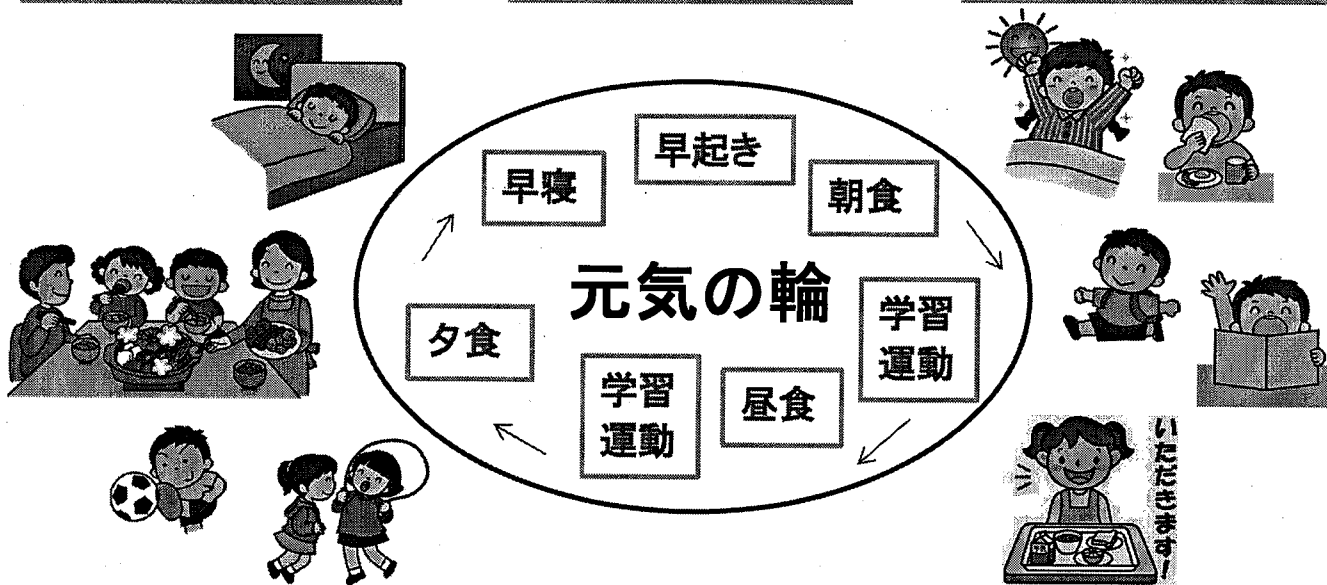
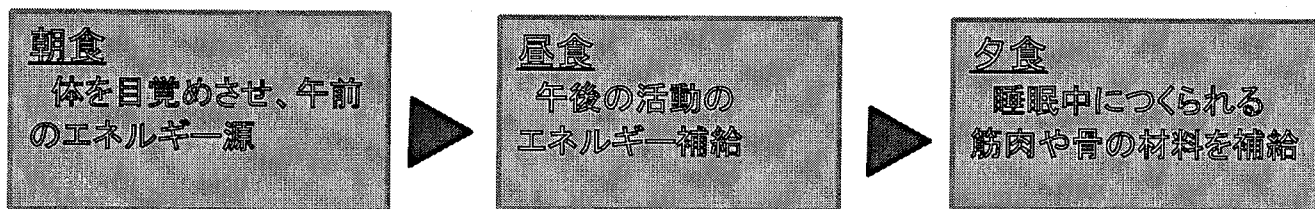


国見町給食センター

夏休みも終わり、2学期がスタートしました。一日三食食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

## 一日三回の食事のリズム

私たちの体には、一日を周期とする「体内時計」があり、このリズムによって健康が保たれています。規則的な食事は、体のリズムを調整する大切な役割があります。



寝るのが遅い?

朝ねぼう?

朝食ぬき?

朝食をきちんととることから「生活リズム」はスタートします。

そのためには、前夜の過ごし方が大事というように、私たちの生活は輪のように回っています。

元気の輪となるように、生活を見直していきましょう。

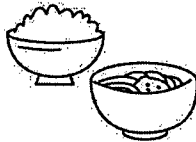
# 優勝めざして 栄養大作戦!!



9月に入り、子どもたちは陸上競技の大会の練習で忙しい毎日です。  
そんなお子さんのために、家庭でも食生活面で応援してあげたいものですね!

## エネルギー補給

運動のエネルギーの素になる「ご飯」「パン」「うどん」などの炭水化物の多い食事をしっかりととりましょう。



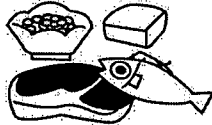
## 水分補給

普段でも汗をかいたときは、「水」や「麦茶」、「牛乳」または「スポーツドリンク」などで水分補給をしましょう。



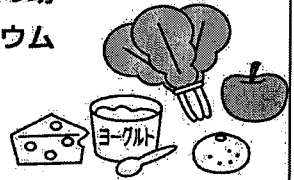
## 運動能力アップ1

筋肉をつくるたんぱく質を多く含む「肉」「魚」「大豆製品」などをとりましょう。



## 運動能力アップ2

エネルギーをつくるための助けとなるビタミン・カルシウムを多く含む「緑黄色野菜」「果物」「乳製品」などをとりましょう。



## 「朝ごはん」をきちんと食べましょう



## おなかをすかせて帰ったら...

「おやつ」の食べ過ぎや、「ジュース」の飲み過ぎに注意しましょう。



## 陸上競技の大会前には、どんな食事をとったらよいのでしょうか?

練習の  
期間中

練習の期間中は、体力づくりの素となるたんぱく質やミネラル（カルシウム・鉄分など）、スタミナの素になる炭水化物や脂肪、からだの調子を整えるビタミンをバランスよくとることが大切です。

試合の  
3日前

試合の3日前から、エネルギーとなる糖質（炭水化物）を中心として「ご飯」「パン」「うどん」「スパゲッティ」などを多くとるようにします。

当日

当日は、競技の3~4時間前に食事をとることが理想です。高糖質で消化のよいものが基本（うどん、おにぎり、バナナ、カステラなど）です。

※試合会場で補給する場合は、「おにぎり」「パン」「バナナ」「カステラ」「エネルギーゼリー」などの持ち運びやすく、食べやすいものがよいでしょう。

