

# ランチルーム



新年度が始まって早くも1か月が過ぎ、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは、体育大会のハードな練習と、この時期特有の蒸し暑さも加わり疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。疲労回復には、栄養のバランスのとれた食事と睡眠をしっかりとることで。当日には全力で頑張ることができるよう日頃から体調を整えていきましょう。

## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!



毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったりすることがあるかもしれません。朝ごはらは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

## 朝ごはんをステップアップ!



### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

## おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

<p><b>主食</b></p> <p>ご飯 食パン バターロール シリアル うどん</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>ウインナー 卵 納豆 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ ハム</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>コーン缶 もやし 乾燥わかめ きゅうり トマト</p> <p>キャベツ レタス</p>	<p><b>果物</b></p> <p>みかん いちご バナナ</p> <p><b>牛乳・乳製品</b></p> <p>チーズ MILK ヨーグルト 牛乳</p>
--	--	---	---

# 運動(スポーツ)と栄養について ~頑張れる体を作ろう~

成長期である中学生の時期はたくさんの栄養が必要です。また、スポーツをしている人は、エネルギーや栄養素がさらにたくさん必要になります。5月は体育大会、6月には中体連大会があります。体育大会や試合の時に日頃の練習の成果が発揮できるように、望ましい食事について知り、実践していきましょう。

## 生活習慣

早寝



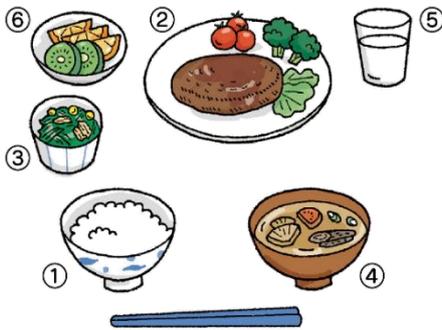
早起き



朝ごはん



体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんを抜いてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身に付けましょう。



## 栄養バランス

力を発揮するためには、好き嫌いをなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。食事内容を決めるときは、①主食、②主菜、③副菜、④汁物、⑤牛乳・乳製品、⑥果物をそろえると簡単に栄養バランスが整います。多くの食品を組み合わせることでいろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

また、つけたい力にあわせて食品をプラスしましょう。

### 持久力をつけたい

体にエネルギーを蓄える  
→炭水化物を多くとる



エネルギーづくりをスムーズにする  
→ビタミンB群やCを多くとる



貧血を予防する  
→鉄を多くとる



### 筋力・瞬発力をつけたい

骨を強くする  
→カルシウムを多くとる



筋肉をつける  
→たんぱく質を多くとって、脂肪をとりすぎない



### 激しい運動の後はすばやく補給を

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。



## 水分補給



水分補給は水か麦茶にしよう

### のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

私たちの体の65~70%は水分です。のどがかわいている時は、すでに水分が不足していると言われていています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。また、ジュースやスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。激しい運動や大量の汗をかく時にはスポーツドリンクを飲むのもよいですが、普段の水分補給は水か麦茶でとるようにしましょう。