

# 9月

# 給食だより

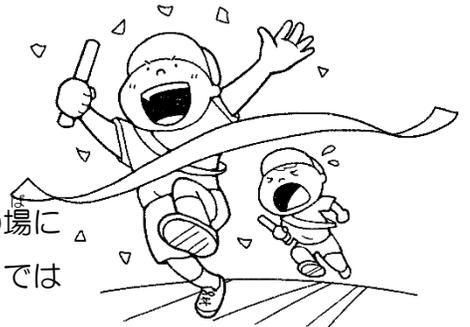


令和6年度9月  
里学校給食センター

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早寝、早起きをして、3食をしっかりと食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

## 運動会までベストな体調で臨むために!

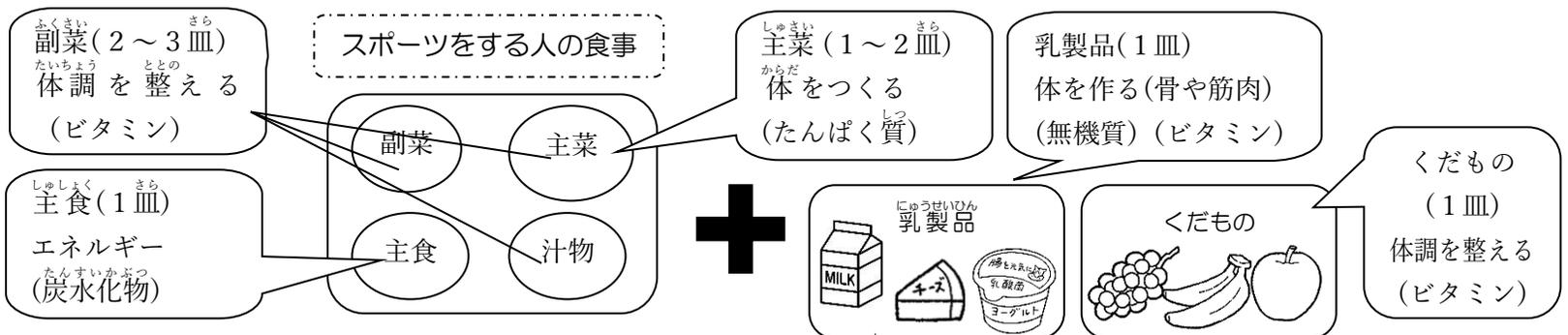
里幼稚園・里小学校・里中学校が9月22日、中津幼稚園・中津小学校は9月28日に運動会が予定されています。日頃の練習を生かして子どもたちの活躍の場になってほしいと思います。運動能力を高めるためには、トレーニングをするだけでなく、日頃の食事のとり方や生活習慣がとても大切であるといわれています。



## 1 栄養バランスをととのえる



スポーツをする人でも特別な食事が必要わけではありません。基本は主食、主菜、副菜、汁物をそろえて、栄養バランスを整えます。スポーツ選手は、更に牛乳・乳製品や果物もとっています。1日でエネルギーや鉄・カルシウムなどがとれきれないときは、必要に応じて補食をとります。



## 2 運動会前日・当日・運動会後の食事

飽食の時代、カロリーを抑えた食生活の勧めが、ちまたにあふれています。しかし、それはあくまで大人の話です。子どもは成長に必要なエネルギーを食事からとることが大切です。

### 運動会前日の食事

- ① エネルギー源となるごはんなどの糖質をしっかりととりましょう。
- ② ビタミン類をしっかりととりましょう。
- ③ 生ものは避け、食中毒などのリスクを減らしましょう。
- ④ こってりした油もの、脂肪分が多いものは控えましょう。緊張感が高まると消化の能力が落ちるうえ、体も敏感になります。よくかんで食べると消化にいいです。
- ⑤ ガスの発生でおなかがかばらないように、食物せんいが多い食品のとりすぎに気をつけましょう。



### 運動会当日の食事

- ① 食事の内容は前日と同じです。
- ② 運動の前に食べ物が胃の中に残っていないことがないように、運動開始の3~4時間までに食事を終わらせていることが理想的です。
- ③ 水分補給も忘れずに！  
運動を1時間以上するとき、暑いときは汗と一緒に失われたナトリウムやカリウムをしっかりと補充してください。電解質が不足すると足がったりすることもあるので、スポーツドリンクなどで適切に補うことが大切です。



### 運動会後の食事

食べなければ体力も回復せず、体も動きません。疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。



※参考文献：燃ゆる感動かごしま国体・かごしま実行委員会 (平成31年3月)