食育だより

丹波市立崇広小学校　運動会号

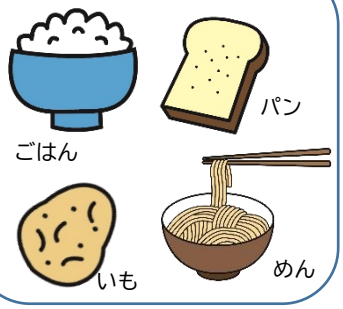
いよいよ運動会が近づいてきましたね。日頃の練習の成果を精一杯発揮するために、毎日の食事や睡眠にも気を付けて、ベストコンディションで運動会当日を迎えましょう。そこで、今回の食育だよりでは、運動会前後の食事のポイントについてお知らせします。

うんどうかい！前後の食事のポイント

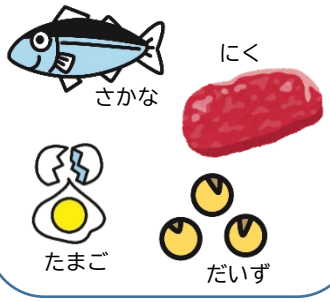
運動会前日 ～栄養バランスのよい食事～	運動会当日 ～必ず朝ごはんを食べる～	運動会の後 ～疲れを回復させる食事～
●主食 （エネルギーの源になる炭水化物） ●主菜 （からだ作りの基本となるたんぱく質） ●副菜 （体の調子を整えるビタミンや食物繊維） ●果物　●牛乳、乳製品	●消化の良いものを食べる ・炭水化物を中心に ・脂っこいものは× ●運動会が始まる２時間前を目安に食べる ・心もからだもすっきりして運動会をむかえられます。 	●運動で使った栄養を補給 ・炭水化物 ・ビタミン ・無機質 ●運動で傷ついた筋肉を修復 ・たんぱく質 ※次の日に疲れを残さないように、必ず夜ごはんを食べて、早めに寝ましょう。

こんな食べ物に多く含まれているよ✨

炭水化物



たんぱく質



ビタミン・食物繊維・無機質

✿水分補給はこまめに✿

運動中の水分補給はとても大切です。「のどがかわいた」と思ってからでは、遅い場合もあります。運動前後や運動中も、こまめに水分をとりましょう。

朝ごはんに、みそ汁やスープなどの汁物を食べると水分補給ができ、熱中症予防になります。