

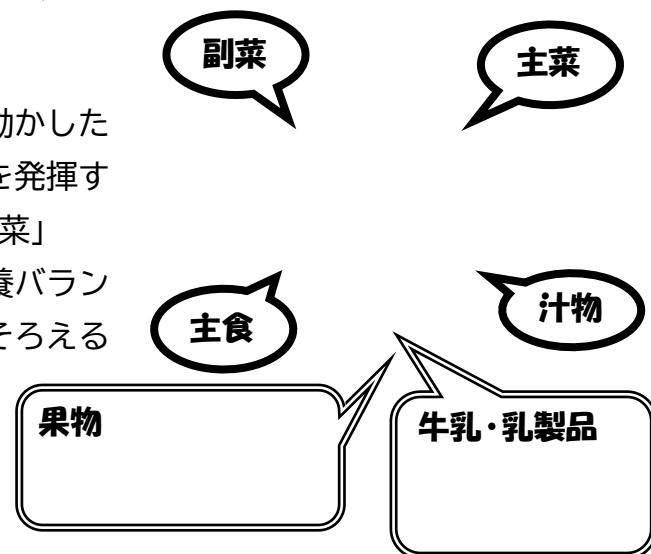
9月 スクールランチ

運動会や体育大会、部活動の試合などで実力を発揮するためには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとることや、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。練習だけでなく食事の内容や生活リズムにも気を配りましょう。

スポーツと栄養

●基本は1日3食バランスよく！

私たちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。特に、栄養バランスのよい食事はスポーツで十分に力を発揮するための健康で丈夫な体をつくるために大切です。「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえるといろいろな食品を食べることができ、自然と栄養バランスがととのいやすくなります。プラスで「牛乳・乳製品」「果物」をそろえるとさらに充実します。



●生活リズムをととのえる『早寝・早起き・朝ごはん』

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。睡眠には、疲れを取ったり、体を成長させたりする働きがあります。夜は早く寝て十分な睡眠をとることが大切です。また、夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。1日のスタートである朝ごはんをしっかりと食べられるよう、早起きをして、元気に練習やトレーニングに参加できるようにしましょう。

食べることも寝ることも

大切なトレーニング！

●水分補給はこまめにしよう！

のどがかわく前に！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。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います。そのため、水分は少しずつこまめにとることが大切です。

普段の水分補給は水か麦茶、運動時など汗を多くかく時はスポーツドリンクなどの塩分を含むものを上手に利用しましょう。しかし、スポーツドリンクは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになるので注意が必要です。

●「給食センター見学会」を開催しました！

令和7年7月23日(水)、柏原・氷上学校給食センターにて「給食センター見学会」を開催し、市内の児童及び保護者の方、総勢60名の方が参加してくださいました。

参加者は、調理場内の見学や体験活動をした後、給食を食べました。

夏休みの良い思い出になったと思います。

見学会の様子を丹波市教育委員会ホームページで公開しています。

ぜひ、右の二次元コードからご覧ください。

