



給食だより

令和5年4月28日
高岡市立牧野中学校

5月20日には運動会が予定されています。運動会の当日はもちろん、練習の時も十分に体を動かすことができるように、栄養バランスのよい食事をしっかりとることが大切です。練習だけではなく食事にも気を配りましょう。



運動には多くのエネルギーが必要です！

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。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないようにしましょう。



朝ごはんは大切なエネルギー源



私たちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。

朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりをもちましょう。



エネルギーのもとになる ごはん・パン・麺



ごはんやパン・麺には、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

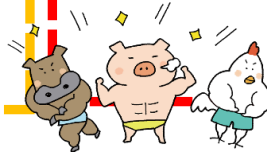
体をつくる栄養素が豊富な 肉

肉は良質なたんぱく質が含まれています。たんぱく質は、筋肉や血液、内臓等の体の組織をつくるものになるため、成長期に大切な栄養素です。

牛肉…赤身の部分に鉄が多い

豚肉…疲労回復に役立つビタミンB1が多い

鶏肉…胸肉には抗酸化作用や抗疲労効果があるイミダゾールジペプチドが多い



★スポーツをする人が必要なエネルギー・栄養素 = 日常の分 + 成長に使う分 + 運動の分

家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとみましょう。

疲労回復に役立つ栄養素

ビタミンB1

体の中で糖質がエネルギーに代わるために必要な栄養素です。豚肉や豆類等に豊富に含まれています。



アリシン(硫化アリル)

糖質がエネルギーに代わるのに必要なビタミンB1の吸収を助けます。玉ねぎやにんにく、ねぎ、にら等に豊富に含まれています。

