

7月給食だより

令和6年6月28日発行
長岡第三中学校



暑さも本格的になり、いよいよ夏本番ですね。乙訓大会もせまってきたいて、練習にも熱が入っているところではないでしょうか？この時期は一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。喉が渴いていなくても1時間ごとを目安に水分をとるようにしましょう。



熱中症予防

4つのポイント



参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1



ビタミンC



主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



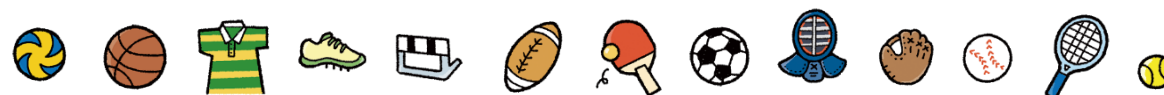
★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

屋内で過ごす場合でも、気温が高くなると熱中症のリスクは高まります。文化系の部活動でも、しっかりと水分はこまめにとることを心がけましょう！



スポーツと食事

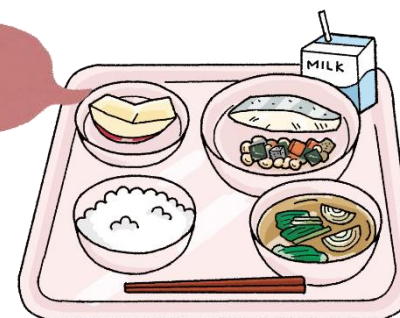


スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは？そんな時には練習だけではなく、食事を見直してみるのもいいかもしれません。栄養バランスや食事のタイミングなどによって体の状態が変わってくることもあります。練習の成果を出し切れるように、普段の食事や試合前の食事について考えてみましょう！

基本は1日3食バランスよく!!

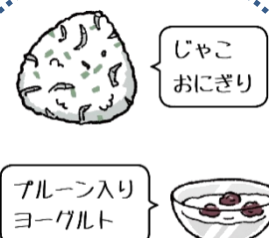
給食を参考に！

1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれているでしょうか？主食・主菜・副菜・汁ものに加え、果物や牛乳がそろって不足しがちな栄養素を補うことができます。



鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう!!

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりすることがあります。これらの栄養素を効果的にとることができるように間食などを工夫してみましょう。



前日～試合開始前にとるとよいものは？



○摂取しておきたいもの

- ・炭水化物を多く含む主食…運動時のエネルギー源となります。時間を考えて食べましょう！
- ・果物…バナナや100%オレンジジュースは消化によくオススメです！

✗避けておいたほうがよいもの

- ・揚げ物・油脂を多く含む料理
- ・刺激が強い香辛料や生もの



試合開始時間から逆算して食事をする時間を決めましょう！試合の3～4時間前にすませるのがベストです！

「これを食べたら必ず勝てる!」という食べ物はありませんが、普段から体調を整え、直前にはエネルギー補給をして試合に臨んでくださいね！

