



9月給食たより

令和 6年 9月
岩沼西中学校

まだまだ残暑が厳しく、暑い日が続いています。今の時期は、夏の暑さに対応しようとがんばってきた体の疲れが出やすくなるので、食事で栄養を取り、体力をつけることが大切です。食事、休養、睡眠を十分にとり、丈夫な体を作りましょう。

生活リズムをととのえよう



健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早寝



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早起き



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

1・2年生は 新人大大会がはじまります!

9月28日から新人大大会が始まります。日頃の練習の成果を十分に発揮できるように、運動するときの食事のポイントについてお知らせします。

「試合前」

食事から炭水化物をたっぷりとり、筋肉にグリコーゲンの形でエネルギーを蓄える、グリコーゲンローディングという方法。この時、体のコンディションを整えるために、果物や野菜でビタミンもとります。

例えば：ごはん、牛乳、豚しゃぶ、温野菜サラダ、うーめん汁、果物

「試合当日」



糖質が多く、低脂肪で消化によいものを食べ、試合開始の3~4時間前には食事を済ませましょう。ただし、菓子パンなどの甘いものは急激な血糖の上昇となり、あまりよくありません。のどが渇く前の水分補給も忘れずに。

例えば：おにぎり、うどん、そうめん、バナナ



「試合後」

適度な水分補給と、糖質+タンパク質を多めにとることで、筋肉の回復を早めます。ビタミンB1も疲労回復に効果があります。普段から、主食・牛乳・主菜・副菜・汁物・果物をそろえて食べましょう。

例えば：豚の生姜焼き、鮭多めのおにぎり

