



食育だよりは、食に関する様々な情報や学校給食の取り組みなどを紹介し、ご家庭での食育の参考にしていただくことを目的としています。

西会津町給食センター

運動で力を出すために大切なこと

さわやかな季節となりました。運動会や中体連が近づいてきましたね。練習をがんばっているところだと思いますが、本番当日、最高のコンディションでむかえるためには、日ごろの生活習慣と体調管理も大切です。



生活習慣



早寝



早起き

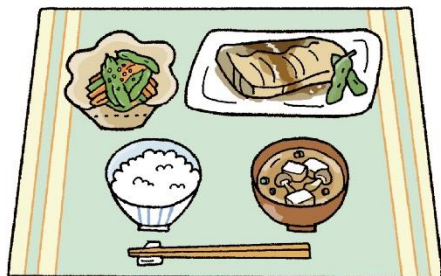


朝ごはん



体調を整えるために、規則正しい生活をしましょう。朝ごはんをしっかりと食べないと、脳のエネルギーが不足するため、集中力や判断力が低下し、けがにつながりやすいです。また、速やかに疲労を回復させるには、睡眠が重要です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

栄養バランス



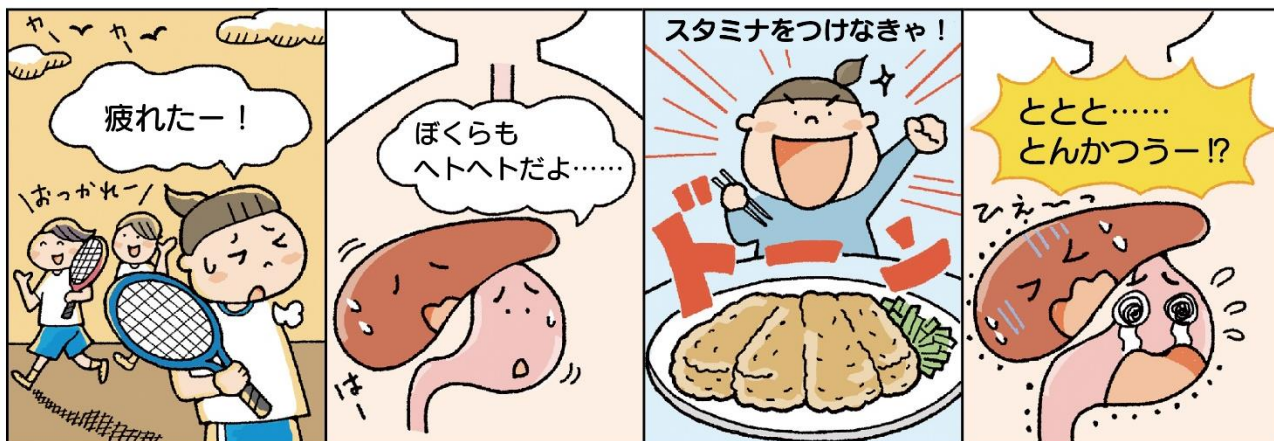
多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。すききらいしないで、一日3食、栄養バランスのよい食事をしましょう。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるようにしましょう。

激しい運動のあとは...



激しい運動の後は、筋肉だけではなく、内臓も疲れています。そんなとき、揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、消化不良を起こしてしまうかもしれません。体が疲れているときは、油の少ない消化によいものを食べて、内臓も休めましょう。