



新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れ、緊張がほぐれ疲れが出てくる頃です。体育祭の練習も始まりますので、その日の疲れはその日のうちに、十分な休息をとって溜め込まないようにしましょう。

体育祭で力を出すために大切なこと

生活習慣

早起き



早寝



朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといういろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

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心がけましょう。

成長期に欠かせないたんぱく質 体をつくる栄養素

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりとりましょう。



1日に

どのくらい必要?



たんぱく質

たんぱく質は、おもに体をつくるものになりますが、エネルギーにもなります。成長期に大切な栄養素なので、1日にとりたいたんぱく質の量は、成長と共に増加します。

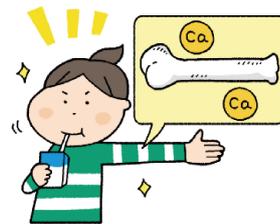
1日のたんぱく質の推奨量

	男性	女性
3~5歳	25g	25g
6~7歳	30g	30g
8~9歳	40g	40g
10~11歳	45g	50g
12~14歳	60g	55g
15~17歳	65g	55g

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

10代のうちに! カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



★今月の給食から★

●2日(金) 端午の節句行事食: 柏もち

柏もちは、端午の節句に食べる和菓子です。柏の葉で包んだ白い餅生地とこしあんが特徴です。健やかな成長を願う食べ物として親しまれています。

●30日(金) 体育祭応援献立

体育祭の練習も始まり、食欲の落ちる時期です。体育祭に向け食べやすい献立になっています。

30日は「がんばるぞーコロッケ」の応援献立になっています。

