

6月に入り、梅雨の季節になりました。外で体を動かす機会が減ってしまいがちですが、体育祭の練習も始まっていますね。生徒のみなさんには「雨ニモ負ケズ」、元気いっぱい過ごしてほしいものです。

今月の給食目標



さあ、体育祭です！

運動するために必要な**栄養**をきちんととろう！

筋力、パワーのもととは…

たんぱく質

筋肉量を増やすためにはたんぱく質が必要です。筋力アップには、ウエイトトレーニングなど筋肉を刺激する運動が効果的ですが、その時に使った筋肉を修復し、より強力な筋肉にするためにも良質なたんぱく質を十分にとりましょう。肉・魚・卵・大豆・大豆製品に多く含まれています。



スタミナ、集中力をつけるには…

炭水化物

運動量が多い時にはエネルギーとなる炭水化物を多くとり、燃やし続けることが必要です。また、脳の栄養源はブドウ糖です。頭を働かせ、集中力を高めるためにも炭水化物が必要です。ごはん・パン・めん類・芋などに多く含まれています。



機敏さ、スピードアップには…

カルシウム マグネシウム

運動時のスピードとは、筋肉の収縮の速さのことですが、この収縮伝達には脳から神経を通して筋肉に伝えられます。この時に必要なのが、カルシウムとマグネシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品・豆腐・緑黄色野菜など、マグネシウムは、ひじき・大豆・玄米・干しエビなどに多く含まれています。



体調を整えるには…

ビタミン・鉄分

貧血予防や体調を整えるために重要な栄養素は、ビタミン・鉄分です。靱帯やアキレス腱などの合成にもビタミンCが必要です。ビタミンは野菜・果物など、鉄はレバー・ひじき・ほうれん草・かつお・あさりなどに多く含まれています。



水分補給も忘れずに



運動をして汗をかいた時は、適切に水分を補給しないと熱中症などを引き起こすことがあります。日常的には水や麦茶などがおすすめですが、運動後は、汗と一緒に体の中の塩分も失われるため、水だけよりスポーツ飲料の方が適しています。ただし、糖分が多いものもありますので、飲みすぎには注意しましょう。



6月4日の給食は、ししゃも、切干大根などを使ったかみかみメニューです。“よくかむ”ことを意識して食べましょう！

6月4日～10日は、「歯と口の衛生週間」になります。むし歯予防には、歯みがきをきちんとすることはもちろんですが、食べ物をよくかんで食べることも大切です！

肥満予防



消化・吸収をよくする



虫歯を防ぐ



脳を活発に 記憶力アップ！

