



令和2年度
宇都宮市立豊郷中学校

短かった夏休みも終わり、子どもたちの元気な声の響く学校生活が始まりました。もうしばらくは残暑厳しい日が続くと思いますが、しっかり食べて生活リズムを整え、残暑に負けない体づくりを心がけましょう。

「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、9月末に秋のお彼岸を迎え、少しずつ秋らしさを感じるようになります。給食でも秋の食材を使ったメニューへと変化していきます。子どもたちが元気いっぱい過ごせるよう、栄養と愛情がたっぷりの給食を作っていきたいと思います。

夏の疲れが残っていませんか？

● 体は疲れていませんか？

まだまだ暑い日が続いていますが、「体が動きにくい」「頭がぼーとするなあ」という人はいませんか？そんな人は日々の疲れが残っている可能性があります。暑かった真夏の食生活を思い出してみましょう。「水分をとりすぎて食事をしっかりとれなかった・・・」など心当たりはありませんか？



● 食事は3食しっかりと

スポーツをしている人は、していない人よりも運動をする分、さらにしっかり食事をする必要があります。ベストなパフォーマンスのためには、どんな状態のときでも食事の基本型を守って食べることが大切です。いくら運動をしっかりやっても、食事をきちんととらなくては効果が得られません。食事も運動の1つと考え、毎食しっかりと食べましょう。



● 食べ物と食事の役割

食べ物には体にとって大切なはたらきをする“栄養素”が入っています。体がだるい、疲れやすい、頭が働かないと感じる人は、ご飯やパン、めん類などに含まれる糖質や、豚肉や納豆、豆腐に含まれているビタミンB1が不足している可能性があります。これらの食品を積極的に食べましょう。また食事を楽しくとることで体や心の疲れをとることができます。



夏の疲れをとる食事とは

部活動を一生懸命がんばっている中学生のみなさん、特にスポーツ活動を行う人の食事は大切です。

食事が偏ってしまうと、日々の疲れが取れにくくなってしまいう可能性があります。疲労が溜まった状態では勉強にも運動にも身が入りません。さらに免疫力が低下してしまい、風邪や感染症などにかかりやすい状態になってしまいます。今年は新型コロナウイルス感染症の流行もありますので、特に意識することが重要になりますね。

体の疲労状態から回復させるために必要な栄養素は**糖質（炭水化物）**と**ビタミンB1**です。糖質はご飯やパン、うどん、そばなどのめん類、じゃがいもやさつまいもなどのいも類に多く含まれています。この糖質が体や頭を動かすエネルギーになるため、不足すると体や頭が動かなくなってしまいます。1日3食必ず主食を食べるようにしましょう。

ただし、糖質だけを多量に摂取してもエネルギーは作られません。エネルギーを作り出すには**ビタミンB1**が必要です。豚肉や豆腐、納豆などの大豆製品に多く含まれています。ビタミンB1はエネルギーを作るほか、体の中の疲労物質を除去する役割もあります。そのため、多く含まれている食品を意識して取り入れましょう。

また、免疫力を低下させないためには**ビタミンA**や**ビタミンC**をとる必要があります。ビタミンAは、うなぎや卵、牛乳・乳製品に多く含まれ、ビタミンCはオレンジやグレープフルーツなどのかんきつ類、キウイフルーツ、柿、いちご、小松菜やほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれています。

さらに運動をすることにより、筋肉に細かい傷がつかます。その傷を修復するためには、肉類や魚類、大豆製品や乳製品などに多く含まれている**たんぱく質**をとる必要があります。

糖質（炭水化物）



ビタミンB₁



ビタミンC



たんぱく質

