

# 給食だより

## 5月

多良木町学校給食センター  
文責 工藤小百合

### うんどうかい ちから だ たいせつ 運動会で力を出すために大切なこと

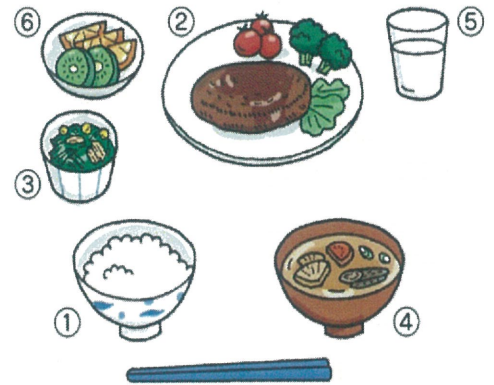
## 1 生活習慣

体調を整えるために、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、十分な力を出すことはできません。また、疲れを回復させるためには、すいみんも大切です。日頃から、「早起・早寝・朝ごはん」の習慣をつけましょう。



## 2 栄養バランス

栄養バランスのとれた食事は、しっかりとした体をつくるためにかかせません。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせることで食事をとりましょう。右のイラストのように、①主食(ごはん、パン、めんなど)、②主菜(肉、魚、卵など)、③副菜(野菜)、④汁もの、⑤牛乳・乳製品、⑥くだものを意識して食べると、栄養バランスがよくなります。



## 3 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。具体的には、練習前にコップ1杯(250~500m L)、運動中は20分に1回程度水分をとるようにしましょう。



これらのことは、運動会以外のスポーツの試合でも大切なことです。自分もっている力をしっかりと発揮することができるよう、上記のことに気を付けて、がんばってください。応援しています。

