

運動会で力を出すために大切なこと

1 生活習慣

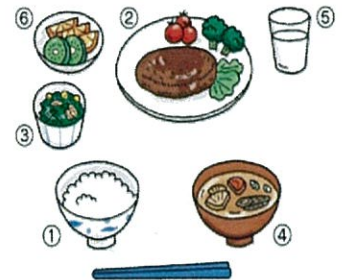
体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、十分な力を出すことはできません。また、疲れを回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から、「早起き・早寝・朝ごはん」の習慣をつけましょう。



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、練習前にコップ1杯(250~500mL)、運動中は20分に1回程度水分をとるようにしましょう。



「多良木町学校給食センター」について知ろう!

Q1 多良木町学校給食センターのすごいところは?

A. 多良木町産のおいしいお米「にこまる」を使っています!

週に2回ほど多良木町産の「にこまる」を「白ごはん」として提供します。このお米は、九州のお米の味を競うコンクールで、3回も優勝したすごいお米です。



Q2 何人分の給食を何人の調理員さんで作っているの?

A. 約1000人分の給食を17人の調理員さんで作っています。

みなさんに喜んで食べてもらえるように作っています。給食では、家庭ではあまり食べない食材や料理もあると思います。いろいろな味を知る機会にしてくださいね。