



# 9月 給食だより

南部学校給食センター  
令和4年9月

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。みなさん元気に2学期をむかえられましたか。運動会や体育大会が行われる今月も、まだまだ暑い日が続くようです。暑さに負けず元気に過ごすには、生活リズムを整えしっかりと栄養をとることが大切です。

## 生活のリズムを整えよう

### 体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をすると、25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。

体内時計を正常に動かせるためには、

- ① 朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
- ② 昼間はなるべく外に出る機会を増やす
- ③ 友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）
- ④ 1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



### チェック

### ～生活リズムをととのえるために～

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンやスマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。



いくつチェックできましたか？

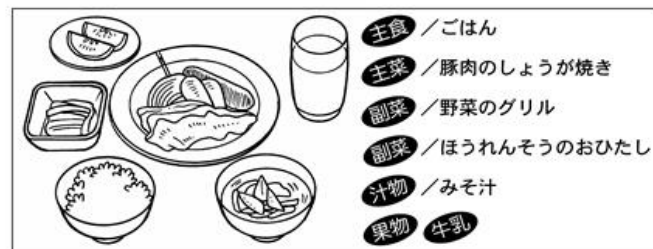
たくさんできていた人はこれからもその調子で良い生活リズムを維持していきましょう！  
あまりできていなかった人はこれから生活リズムを整えていけるように頑張りましょう！

## スポーツと栄養について考えよう

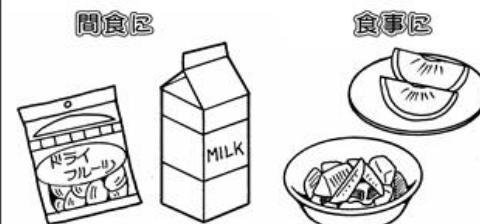
成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。

### 基本は1日3食バランスよく!!

スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。



### 不足しがち 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう



牛乳やドライフルーツなどを！  
果物や野菜料理を1品追加してみよう！  
激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

スポーツをする時には、練習の内容だけではなく、食事や睡眠・休養といった毎日の生活習慣にも目を向けることが大切です。

## 試合前後の食事は？

### 前日



普段よりおかずを少なくして、ごはんを多く食べましょう。験担ぎに「カツ丼」を食べたくなるかもしれませんが、揚げ物や生ものは避けるようにしましょう。

### 当日(試合前)



試合当日は3～4時間前までに食事を済ませるようにします。おにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多い食べ物を食べるようにしましょう。

### 当日(試合後)



疲労回復のために炭水化物やたんぱく質、ビタミン類、ミネラルを補給しましょう。消化のよい煮物や果物などを摂るようにしましょう。