



# 給食だより

令和5年度9月  
鹿屋市立北部学校給食センター

夏休みが終わり、2学期が始まりました。

毎日元気にすごすためには、早寝・早起きをして、3食しっかり食べ、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣をみなおして、規則正しい生活を心がけましょう。

生活リズムをととのえる

## 「早寝・早起き・朝ごはん」

早寝

早起き

朝ごはん



睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。

朝の光を感じると、覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

夕食でとったエネルギーは、朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

### 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。

### ～チェックしてみましょう！～

- 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、部屋を真っ暗にする。

## スポーツと栄養

### 知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てるときは、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

**主食：**米、パン、めんなどから選ぶ。

**主菜：**魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。

**副菜：**野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。

**汁物：**みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

### 競技別食事のポイント！特にしっかりとりた栄養素☆

#### 持久力をつけたい！（長距離走、水泳など）

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子を整えるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

炭水化物



ビタミンB群・C群

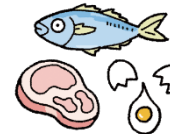
鉄



#### 筋力・瞬発力をつけたい！（短距離走、体操、相撲など）

筋力の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

たんぱく質



カルシウム



混合系の競技（野球、サッカー、テニス、バレーボール、バスケットボールなど）は、持久力、筋力・瞬発力どちらも意識して食事をしましょう。