

# 5月 給食だより

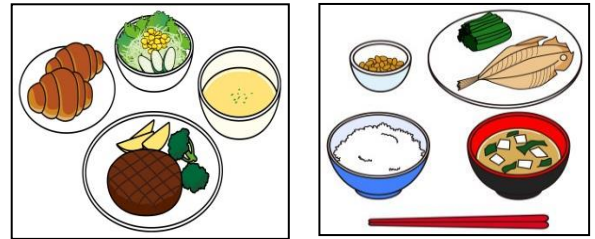
令和8年4月27日 北区立赤羽岩淵中学校

5月の給食目標

「食事と運動の関係について考えよう」

新年度が始まって1カ月、暖かい日も増え、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境に慣れてきた一方で、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。ちゃんと食べて、しっかり休んで、元気に一日を過ごしましょう。忙しいと、食事はどうしてもおろそかになってしまいます。けれど、私たちの体は食べたもので作られていきます。中学生のうちから、健康的な食事を意識しましょう。

## 丈夫な体を作るための3要素



皆さんは、第二次発育急進期と言って、骨や筋肉が急激に成長する時期にあります。健やかな成長のためには『食事』、『運動』、『睡眠』が大切です。

『運動』によって刺激を受けた体は、今よりもっと強くなろうとする作用が体の中で起きます。これを『超回復』と言います。運動で疲労した体に「バランスの良い食事」と、「成長ホルモンを促す睡眠」を繰り返すことで、丈夫な体を作られます。

## 《運動・睡眠・バランスの良い食事が大事！》

## 運動会前後に適した食事

運動パフォーマンス向上のためにも、5大栄養素が揃ったバランスの良い食事が基本です。運動会前後の食事のポイントを取り上げました。運動会や部活の試合の際、食事の参考にしてください。

### 前日

前日は主食（炭水化物）と果物（ビタミン）など、体と脳を管理する栄養素が多めに必要です。

なるべく消化の良い食事を心がけ、揚げ物や食物繊維の多い食事は避けるようにしましょう。



### 当日

当日は、3～4時間前までに食事をすませるようにしましょう。おにぎりやトースト、バナナ、カウドなど炭水化物を意識してとりましょう。



### 終了後

終了後は体のエネルギーが不足している状態です。終了後すぐは、筋肉から分解された、糖質の補給を優先させましょう。筋肉を作るためには、たんぱく質の補給も必要です。牛乳やヨーグルトなど食べやすいものを補給し、夕食にはバランスの良い食事をとりましょう。



水分補給も忘れずに！