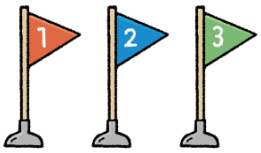
5月 給食だより

2019年
弥生小学校

さわやかな季節となりました。もうすぐ運動会ですね。毎日運動会の練習を頑張っていますが、疲れがたまらないように睡眠と栄養バランスのよい食事をきちんととって、しっかりと体調管理をしましょう。



運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣

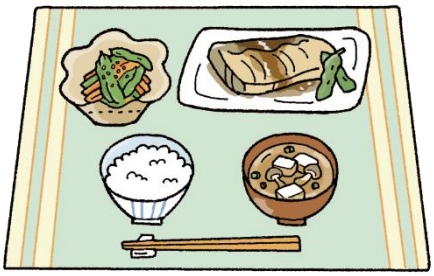
早寝

早起き

朝ごはん

体調をととのえるために、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、脳のエネルギーが不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身につけましょう。

栄養バランス



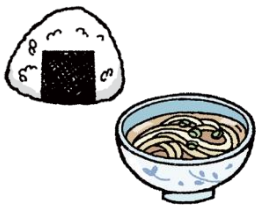
力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を３食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給

運動中の水分は、こまめにとるように心がけましょう。

Q. 運動会前日の食事で気をつけた方がよいことは？

A. 運動会の前日は、油の多いものはひかえめにして、ごはんやいもなどの炭水化物を多く含む食事をとりましょう。



揚げものなどは脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。

体調をととのえてベストをつくそう！