

# 食育だより



2024/5/1

板倉中学校

晴れた日には汗ばむような気候になりました。板倉中を囲む山々は、青葉がまぶしく輝いています。田んぼもそろそろ田植えの準備が始まっていますね。

5月の終わりには、体育祭が実施されます。体育祭に向けて体を動かす機会が増えてきます。元気に運動をするには、しっかり食事を食べることが大切です！

## 体づくりの基本は 食事から！

### 体育祭で力を発揮するための 食事のポイント

- ①エネルギーの補給 (日常と違う体育祭活動で普段より多くのエネルギーが必要です)
- ②体の修復 (普段と違う運動で蓄積した体のダメージを素早く修復するのが大切です)
- ③疲労の回復 (運動量が増えたり、大きな声を出したりすると体の疲労も増えていきます)

### ◆エネルギーの補給

エネルギー源となる食べ物：ごはん パン めん いも類 油脂類 →主に5群、6群の食べ物

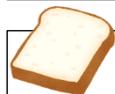


ごはんは毎食

茶わん9分目の量を食べよう！



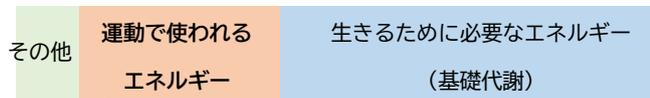
給食のご飯の量が最低限食べてほしい量です



パンの場合は

6枚切り食パン2枚程度

### ☆体で使われるエネルギーの内訳



運動量が増えると、使われるエネルギー量も増えます！  
その分、食事でエネルギーを補う必要がありますね

こんな人は、エネルギーが不足しているよ！

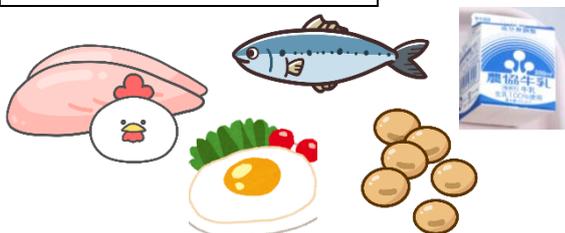
- ・体に力が入らない…
- ・長時間立ってられない…
- ・眠くないのにあくびが出る…



### ◆体の修復

体を修復する食べ物：肉 魚 豆 卵 牛乳

→主に1群、2群の食べ物



### ◆疲労の回復

疲労回復する食べ物：野菜 果物

→主に3群、4群の食べ物



1食に食べてほしい野菜は  
両手の平に乗るくらいの量  
果物は1日100g

