10月給食だより

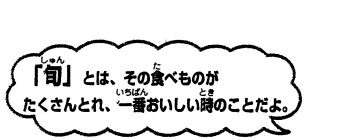
平成２４年度　河口湖南中学校
栄養士　渡邊ひろ美

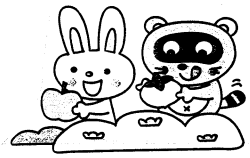
今月は、新人戦・ロードレースとスポーツ行事が盛りだくさんです。
すでに、ロードレースに向けて授業で取り組んでいるようです。
「早寝・早起き・朝ごはん」で乗り切ろう！

大切なのは栄養バランス

スポーツをやっていると たんぱく質はたくさん必要!?

丈夫な筋肉をつくるためには、たんぱく質は大切な栄養素です。だからといって、肉ばかり、卵ばかりを食べるような食生活では、栄養素の偏りが生じてしまいます。炭水化物（ごはんなど）をしっかりとらないと、たんぱく質はエネルギーとして消費されて、筋肉や血液となりません。また、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜、果物なども一緒にとることによって、スポーツに適した健康な体をつくることができるのです。





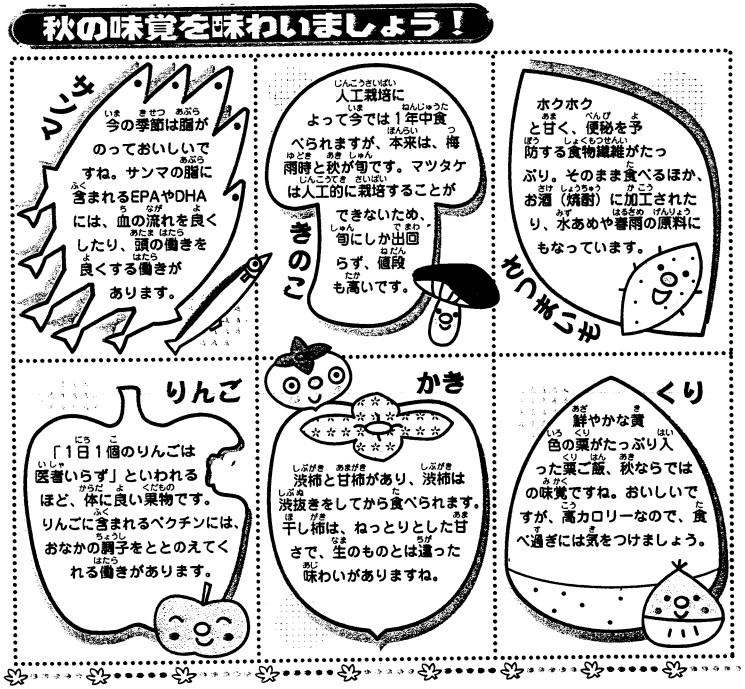
疲労回復のポイントは？

○夕食はビタミンＢ１（豚肉・うなぎ・玄米等に多い）、炭水化物、たんぱく質
ミネラル類をしっかりとって、早めに寝ましょう。

スポーツをすると、通常より多くのエネルギーを消費します。エネルギー不足にならないように注意しましょう！
スポーツの種類によっても、必要な栄養素は違ってきます。

★ 持久力を必要とするスポーツに必要な栄養は？
- エネルギー源の炭水化物（ご飯・パン類）
- 貧血予防に鉄を多く含んだ食べ物（納豆・レバー・あさり等）
- エネルギーを効率よく作るためにビタミン類（野菜類）

★ 筋力や瞬発力を必要とするスポーツに必要な栄養は？
- 筋肉を作るたんぱく質
- 毎食１品　牛乳やチーズを食べるように心がけましょう
- 脂肪の取り過ぎに注意しましょう

★ 持久力、筋力、瞬発力（バスケ・サッカー等）を必要とするスポーツに必要な栄養は？
- 総合的に取り入れましょう

秋の味覚を味わいましょう！