

School lunch news

2020 - SEPTEMBER

スポーツと栄養について考えよう!

成長期の体は、栄養をしっかりと取るとともに適度な運動をしなければ、丈夫な体を作る事は出来ません。

正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。

からだ作りの基本は1日3食バランスのとれた食事です

バランスのよい食事とは

主菜

肉や魚、卵などのたんぱく質が豊富なおかず。筋肉や骨の材料になる。

果物

旬の果物など。ビタミン類や食物繊維が豊富。

主食

ごはんやパンなどの炭水化物が中心の食品。活動をささえるエネルギー源になる。

牛乳などの飲み物

副菜

野菜やキノコ、海藻などのおかず。肥満や風邪の予防に役立つ。

汁物

具だくさんのみそ汁やスープ。ビタミンやミネラル、水分の供給源になる。

- ・食事はバランスよく、たんぱく質の多いおかずだけでなく主食もしっかり食べる。
- ・朝食をしっかりと食べる。
- ・おやつは、内容、量、食べるタイミングを考えて食べる。

不足しやすい『鉄』や『カルシウム』は、積極的に摂りましょう

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ!



鉄を多く含む食品



ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ!