



食だより

5月号

2023度

今月は、みなさんが楽しみにしている体育大会があります。体育大会の当日はもちろん、練習の時も十分に体を動かすことができるように、食事をしっかりとることが大切です。水分摂取や食事の内容にも気を付けて最高のパフォーマンスをしましょう。

また、本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体を作っていきましょう。

汗をかく習慣を身に付けよう！



熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。



カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。



のどが渴いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。



汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。



☆食べ物クイズ☆

英語で「トースト (toast)」は、「焼いた食パン」のほかに、どんな意味があるでしょう？

- ①感謝
- ②乾杯
- ③四角



トーストはイギリス発祥の料理で、薄切りにした食パンの両面を焼いたものです。

※答えは裏面です

スポーツには多くのエネルギーが必要です

わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べて、エネルギーを補給しておくことで、運動量が増えた時の対応ができます。また、きちんと食べることは、疲労を翌日に残さないためにも大切です。



疲労回復に役立つ栄養素

ビタミンB₁

体の中で糖質がエネルギーにかわるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。



アリシン(硫化アリル)

糖質がエネルギーにかわるのに必要なビタミンB₁の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかり取ることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

体育大会当日の朝もしっかり朝ごはんを食べましょう!



朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



☆食クイズの答え☆

A 答えは②

「乾杯」「乾杯のあいさつ」「祝杯を受ける人」などの意味があります。これは、ワインの中にトーストのかけらを入れて回し飲みをし、最後にトーストを食べた人を祝福するというイギリスの古い習慣が由来となっています。古代ローマ時代には、ワインの酸味を柔らかくするために、こがしたパンを入れる風習がありました。

