

しよく いく 2023^{ねん} がつごう 9月号

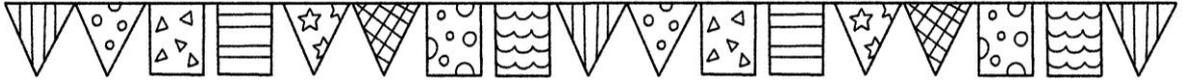
食育^{つうしん}



うんどう しよくじ 運動と食事について知ろう

スポーツの秋!!秋には運動会もありますね。だんだん暑さもましになり、運動をするのによい季節になってきます。元気に楽しく運動するために、どのようにすればよいか、気をつけたいことをしようかします。

せい かつしゅう かん 生活習慣



はや ね 早寝



はや お 早起き

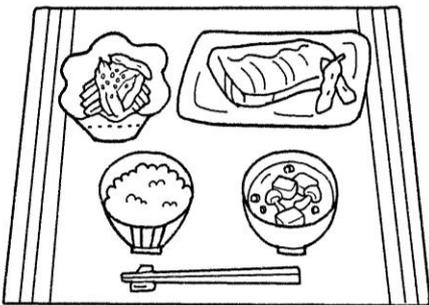
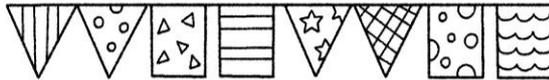


あさ 朝ごはん



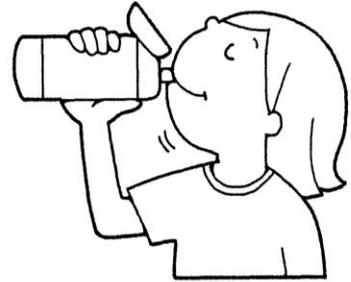
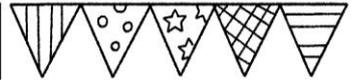
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギーが不足してしまい、頭がしっかりとらけません。また、つかれをとるためには、ねむることも大切です。日ごろから早寝早起き朝ごはんの習慣を身につけましょう。

えい しよう 栄養バランス



力をはきするためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。いろいろな食品を組み合わせるとバランスがよくなります。

すい ぶん ほ きゅう 水分補給

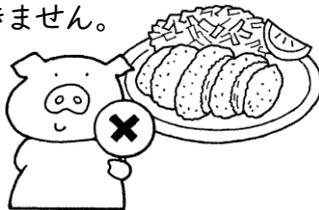


運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

うんどうかい ぜんじつ 運動会の前日は、

なに た 何を食べればよいの?

エネルギーのもとになるごはんを多く食べましょう。勝負に『かつ』ために、とん『かつ』などを食べるのは、あぶらが多く、おなかの中にある時間が長くなってしまいますので、おすすめできません。さっぱりとした食べなれたおかずを食べるのがよいですね。



すいぶんほきゅう なに の 水分補給は何を飲む?

ふだんは水やお茶などにしましょう。汗を多くかくときは、塩分をとることが必要です。スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。しかし、スポーツドリンクは、さとうが多く含まれているものもあります。また、ジュースや炭酸飲料などにもさとうが多く含まれています。たくさん飲むとさとうのとりすぎになるので、ひかえましょう。

