

食育つうしん

10月号

スポーツの秋！！
スタミナアップをしよう。



畑田小学校

主食で

エネルギーチャージ

スタミナアップのためには、

主食（ごはん・パン・めんなど）を

たくさん食べましょう。

《エネルギーのもとになる食べ物》

スタミナ食は主食を

しっかり食べるバランス食

主食（ごはん・パン・めんなど）を

しっかり食べ、あぶらは少なめに、

おかずもバランスよく食べましょう。

運動をするときの『スタミナ』とは、

『自分の力を出し続ける力（持久力）』をいいます。



副菜で

調子を整えよう

副菜（野菜のおかず）は、ビタミンが

たくさん含まれています。

《体の調子を整える食べ物》

主菜で体をつくろう

筋肉や骨、血を作るためには、主菜（魚・肉・

卵・大豆を使ったおかず）を食べましょう。

《体をつくるもとになる食べ物》

水分補給のポイント

人のからだをつくっている

成分の中で、一番多いのは『水』です。

水がないと、人は生きていくことが
できません。

《運動するときには・・・》

*運動をする前から水やお茶を飲みましょう。

*20分ごとにコップ1杯くらいの水を飲みましょう。

*5～15度くらいの温度の飲み物を飲みましょう。

（冷たすぎると吸収されにくいので注意）



こまめに水かお茶を飲みましょう。甘いジュースなどはひかえめにしましょう。