

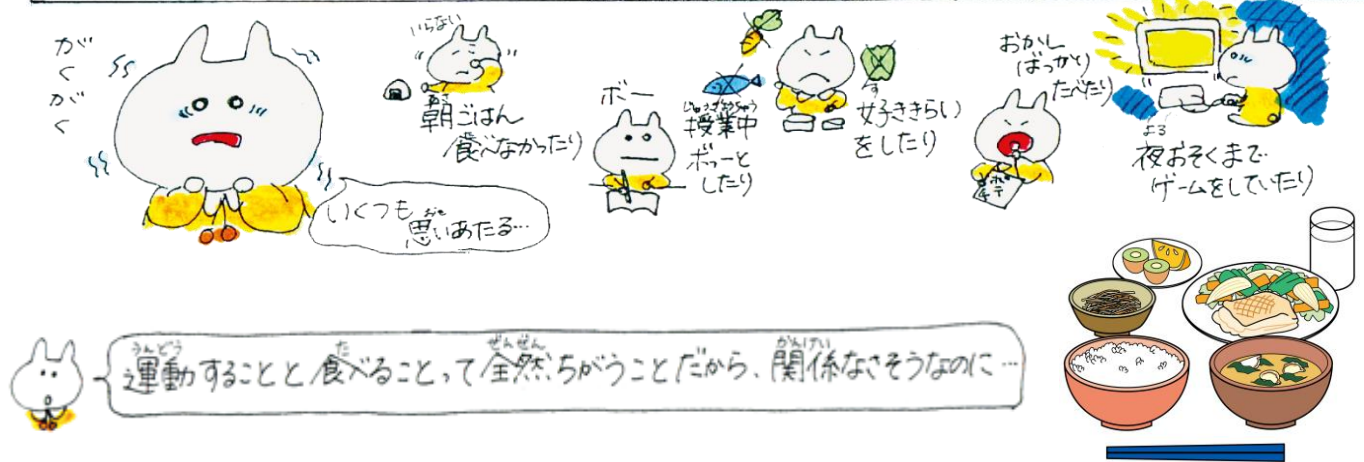
食育だより ～いただきます～

平成29年5月号
下妻市立東部中学校
毎月19日は食育の日



新学期が始まり、約1ヶ月がたちました。新しい生活にも慣れてきた時期でもあります。1年生はいよいよ部活も始まります。健康な心と身体は規則正しい生活や食事が基本です。生活リズムにも気を付けて、元気に毎日を過ごしましょう。

【^きわかって^きも^きわれない^{うんどう}運動と^{しょくじ}食事の^{かんけい}カンケイ～♡】



みなさんも部活動でたくさんのトレーニングをして、体を動かしている人は多いと思います。でもトレーニングをするだけで記録はのびるのでしょうか。

厳しい練習をこなすためには、それに耐えられる強い体が必要です。そして強い体を作るためには、毎日の食事できちんと栄養をとり、しっかりと体の土台を築いていくことが大切です。

また練習で疲れた体を回復させるためには、よく寝て体をしっかり休めることも大切です。「**練習・食事・休養**」のすべてそろえると、練習の成果が十分に発揮できます。

給食を好き嫌いなく食べる!
給食を残さずに食べると1日に必要な栄養の1/3、カルシウムなどは約半分の量をとれます。



味覚は成長とともに変化します。「食わず嫌い」はやめて、少しずつでも食べてみましょう。

しっかり休養をとみましょう!!
体の修復・成長を促す成長ホルモンは10時～2時の間に多く分泌されます。この時間帯に睡眠をしっかりととりましょう。

