

* 給食だより *



令和8年2月
(中学生)
芽室町学校給食センター

2月食育目標：冬を元気にのりきろう

おうちの人と一緒に読んでね！

からだをつくる“食トレ”

勉強やスポーツをしていて、「集中力を付けたい」、「もっとうまくなりしたい」と思ったことのある人もいるのではないのでしょうか？そんな時は、練習方法だけでなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。食事は練習と同じくらい大切なものです。栄養バランスや食事のタイミングなどによって、体の状態が変わってくることもあります。試験や試合で力を出しきることができるように、望ましい食事について知り、実践しましょう！



1日に何回食事をとっていますか？

3回の食事は、単にエネルギーや栄養素を補給するだけでなく、生活リズムを整えるためにも大切です。毎日なるべく決まった時間に栄養バランスのよい食事をとりましょう。

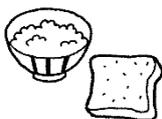
朝ごはんをしっかりとろう

朝、起きた時は体の中のエネルギーが低下した状態です。朝ごはんを食べると、血流が良くなり、体温が上がります。脳にもエネルギーが補給されて、集中力なども高まります。

レベルアップ！ 応用編

集中力を付けたい人は

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギー源にかえるのに必要なビタミン B1 が含まれている食品をとりましょう。



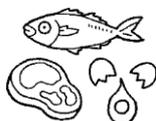
(しっかりとりたい食品)

ごはん、パン、めん、いも、豚肉、野菜、果物

筋力を付けたい人は

筋肉の材料になるたんぱく質を含む食品をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎには注意しましょう。

また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。



(しっかりとりたい食品)

肉、魚、卵、豆腐、牛乳、小松菜、青菜

試験や試合の前日の食事は？

「勝つ」という縁起担ぎから食べることの多い「とんかつ」ですが、脂質が多く、実は前日には避けたい食事です。いつも通りの栄養バランスのよい食事を心がけ、体のエネルギー源となる炭水化物の多い主食は少し多めにとります。また、生ものなどのあまり食べられない料理は避けるようにすると良いでしょう。



バランスが大切