

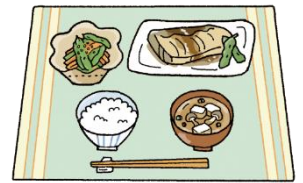
5月

給食だより



太田市立宝泉中学校

さわやかな季節になりました。学校生活を元気に過ごすには、朝食を必ずとり、規則正しい生活をして体調管理をしましょう。朝食の欠食は、判断力や意欲の低下の原因になります。また、疲労回復には睡眠も大切です。スポーツと食について、学んでいきましょう。



食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。好き嫌いをなく、食品を多く組合せて食べると、栄養素のバランスがよくなります。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。



6つの基礎食品群

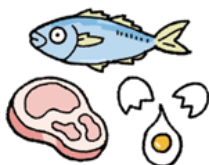
6つの基礎食品群が過不足なくそろった食事を栄養のバランスのとれた食事といいます。みなさんの食事は6つの基礎食品群がきちんとそろっていますか？

<p>1群 魚、肉、卵、豆・豆製品</p> <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	<p>2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻</p> <p>無機質を多く含む食品</p>	<p>3群 緑黄色野菜</p> <p>ビタミンAを多く含む食品</p>
<p>4群 そのほかの野菜、果物</p> <p>ビタミンCを多く含む食品</p>	<p>5群 米、パン、めん、いも、砂糖</p> <p>炭水化物を多く含む食品</p>	<p>6群 油脂</p> <p>脂質を多く含む食品</p>

筋力・瞬発力をつけたい人は

筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。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、とりすぎに注意します。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。

たんぱく質



カルシウム



持久力をつけたい人は

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

炭水化物



ビタミンB群・C

