

新緑の若葉がさわやかな風にゆれる5月が始まりました。新年度が始まって、1ヶ月。少しずつ、新しい環境に慣れてきた頃でしょうか？4月がんばったことや気づかぬうちにしている緊張で、疲れがたまってくる時期でもあります。ゴールデンウィークで、体調と気持ちを休ませ、リフレッシュし、元気に学校生活を過ごせるようにしましょう。

運動パフォーマンスをアップさせる食事をしよう

部活や校外でのスポーツに力を入れている人は、大会に向けて練習に励んでいる時期です。大会で実力を発揮するためには、毎日の生活習慣が大切です。

生活習慣



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。朝ごはんを抜いてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

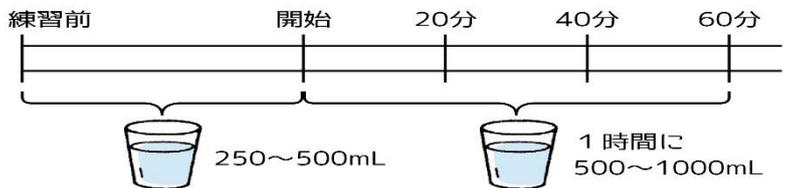
水分補給



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。

練習中の水分補給のタイミング

具体的には練習前に250～500ml、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500～1000mlとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



※飲み物は0.1～0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5～15℃に冷やすと飲みやすくなります。

★太田市教育委員会 学校施設管理課よりお知らせ

【今年度の学校給食材料費について】

昨今の小麦粉や食用油の値上げをはじめ、給食の材料費が高騰しております。

そこで太田市では、今年度の一般会計の予算の中から給食材料費に**8100万円**が追加で計上されることになりました。

なお、保護者の皆様から徴収させていただく**学校給食費の変更はありません。**

