



がつ きゅうしょく もくひょう うんどう しょくじ かんけい し
9月の給食の目標は、「運動と食事の関係を知る」です！

がっき しょくじ べんきょう うんどう すいみん いよいよ 2学期がスタートします。食事、勉強、運動、睡眠など、

にちじょうせいいかつ きそくただ おこな せいいかつ ととの
日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えましょう。

スポーツと栄養について考えよう



成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。



基本は1日3食バランスよく!!



スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。



不足しがち 鉄・カルシウム・ビタミン類
を意識してとろう



牛乳やドライ
フルーツなどを



牛乳やドライフルーツなどを！ 果物や野菜料理を1品追加してみよう！

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。



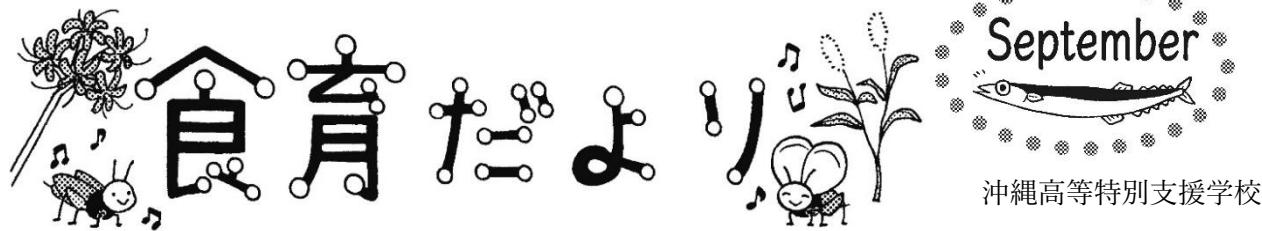
果物や野菜料理を1品
追加してみよう！

スポーツをやっていると たんぱく質はたくさん必要！?

丈夫な筋肉をつくるためには、たんぱく質は大切な栄養素です。だからといって、肉ばかり、卵ばかりを食べるような食生活では、栄養素の偏りが生じてしまいます。

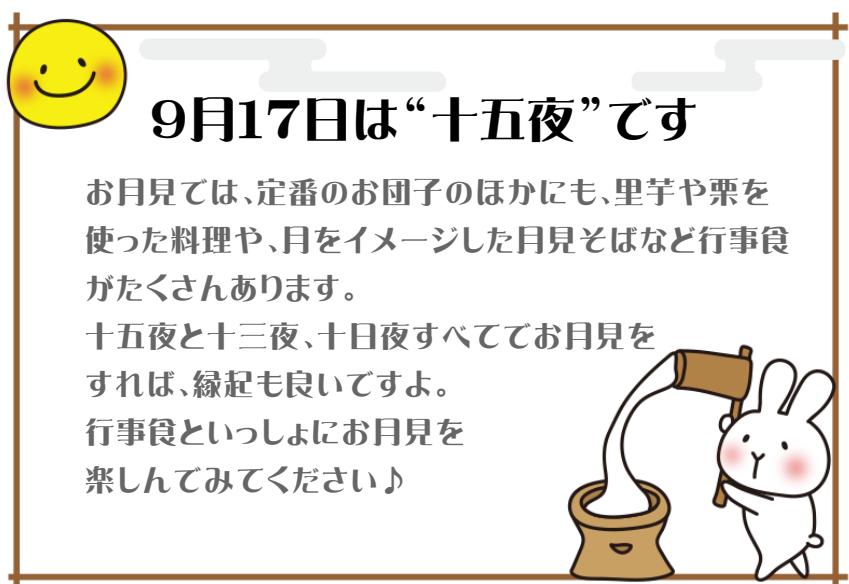
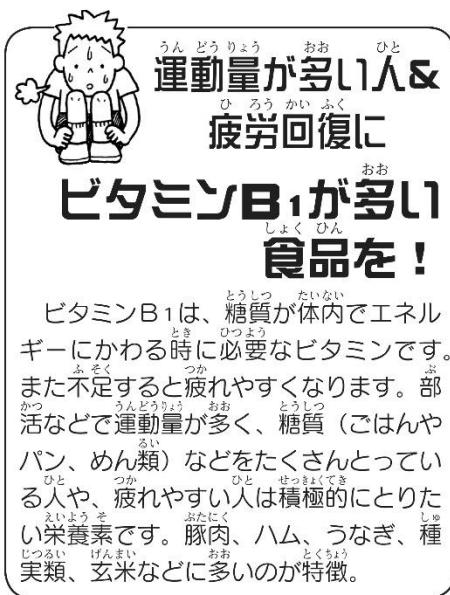
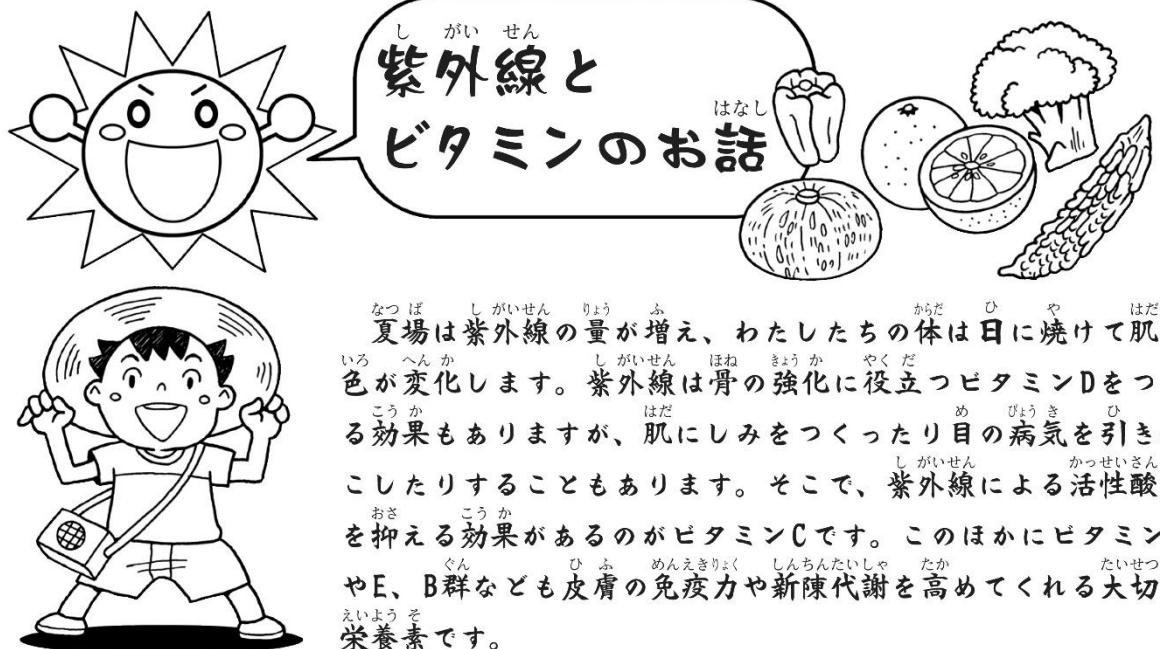
炭水化物（ごはんなど）をしっかりとらないと、たんぱく質はエネルギーとして消費されて、筋肉や血液となりません。また、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜、果物なども一緒にとることによって、スポーツに適した健康な体をつくることができるのです。





沖縄高等特別支援学校

いよいよ2学期が始まりました。
元気に過ごすためには、運動、食事、
休養及び睡眠のバランスのとれた生活を
続けることが大事です。
食事については「主食+主菜+副菜」の
バランスの良い食事で抵抗力のある体を
作りましょう！



☆献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。