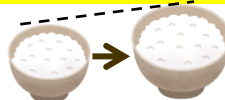


夏の厳しい暑さも和らぎ、だんだんと秋のおとずれが感じられるようになりました。
運動会までおよそ5日となり、学校で子どもたちが運動する機会が増えています。
そこで、運動の機会をより効果的に、体力や筋力のアップにつなげる食事の工夫を紹介します。



体力（持久力）をつけるためには主食を食べる！

●茶わんを大きくする…『おかわりは面倒』という子が
(運動量に合わせて) 意外に多いようです。



肥満が気になる子
はひかえめに！

●おにぎりやサンドイッチにする…つかれて食欲がないときは

おにぎりが食べやすい！

お茶漬けもおすすめてです。



●間食で主食をとる…ドーナツやデニッシュなど

甘い物や油の多い物は×。

おすすめの間食

おにぎり(1~2個) パン(1~2枚)
のり巻き サンドイッチ ピザもち

筋力アップして 体を大きくしたい子に

●運動の合間におにぎり・終わったらすぐ食事

…学校では難しいですが、

練習中に炭水化物+たんぱく質をとるのが効果的！

●高たんぱく低脂肪 (魚やとりむね肉など)のおかずを食べる

※唐揚げなどの揚げ物、ぶたバラ肉や卵は脂質が多く含まれるので食べすぎ注意！

大谷翔平選手は高校時代、
ご飯を茶碗に1日10杯以上
食べていたそうです。



食事の不足や栄養のかたよりは
けがやコンディション不足につながります

疲れにくくすると
いわれるイミダペプチド
もたっぷり！



野菜を食べて けが予防！

●運動で失ったビタミンやミネラルを補給→疲れにくくなる

●けがの回復にも野菜が必要！

子どもが好きな料理ばかりだと
野菜不足になりがちです



朝食にも おかずを！

●おかずなしの朝食は…

・骨折しやすい。・太りやすい体質になりやすい。

・貧血になりやすい。→→→ 持久力の低下や腰痛につながります。



運動する日のおすすめ朝食

揚げ物や繊維の多い物は控える

消化に時間のかかる油や、ガスがたまりやすい

食物繊維の多い物はさけて、消化がよく、食べ
慣れた物を食べましょう。

カツカレー

ごぼう

うどん

おにぎり

主食をしっかり

消化の良い主食で
炭水化物を十分に
とりましょう。



ビタミンをとる

手軽にとれる果物や野
菜からビタミンをとって
体調を整えましょう。