



かみかみ



給食だより

令和2年10月号

中野区立上鷲宮小学校

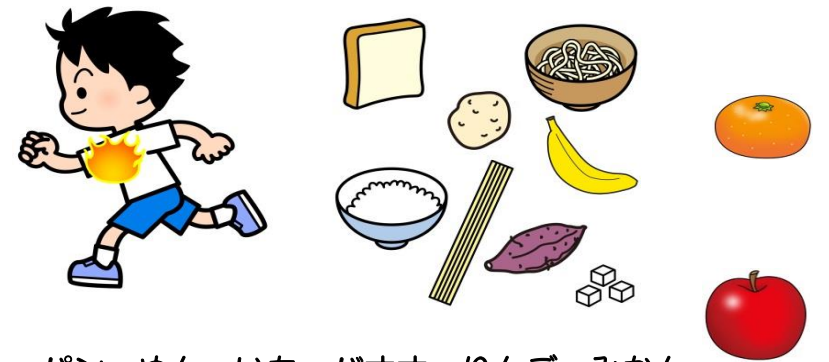
校長 堀 聡明

栄養教諭 菅野 幸

★運動する日の食事は…

【運動前にいい食事】運動前1時間～2時間

炭水化物を多く含む食品、果物



ごはん・パン・めん・いも・バナナ・りんご・みかん

※エネルギーになりやすく、消化のよいものを食べましょう。

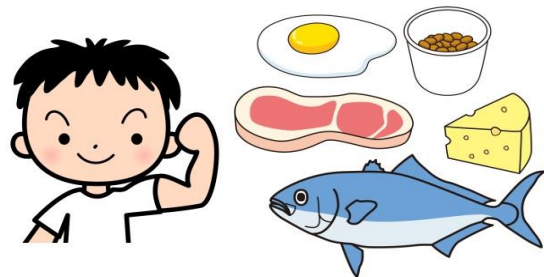
もうすぐスポーツエスティバルです！

* 運動にいい食事について *

★まずは運動のための体づくりから…★

【筋肉をつくるための食べ物】

たんぱく質を多く含む食品



魚・肉・卵・豆製品・乳製品

【骨をつくるための食べ物】

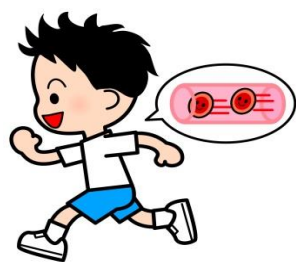
カルシウムを多く含む食品



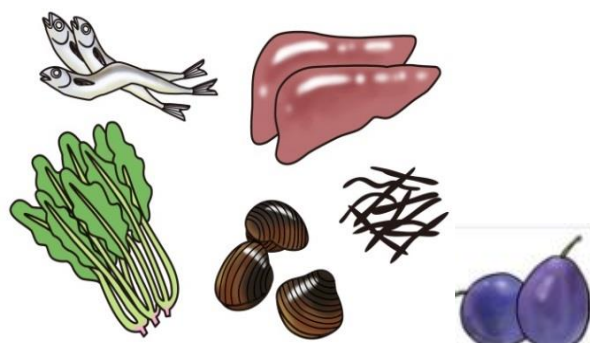
乳製品・小魚・海藻類

【血液をつくるための食べ物】

鉄分を多く含む食べ物



【持久力がつく食べ物】

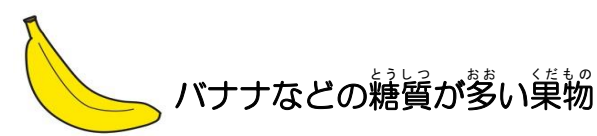


ほうれん草・あさり・ひじき・レバー・プルーン

※運動するときには、酸素を全身に送らなければなりません。そのためには、血液が必要で、また、運動でたくさん汗をかくと同時に鉄も体から失われ、貧血になりやすくなります。

【運動直後にいい食事】運動後30分以内

栄養価が高く、吸収のよい食品



バナナなどの糖質が多い果物



牛乳や豆乳

※運動直後はエネルギーを補給したり、傷ついた筋肉を治すため、栄養のある食事をとることが大切です。ただ、消化のよいものを食べましょう。

【運動後にいい食事】運動後30分～2時間以内



炭水化物、たんぱく質、ビタミン、無機質をバランス良く取り入れた食事

主食（ごはん・パン）、主菜（肉・魚・卵・豆製品を使ったおかず）、副菜（野菜、いも類、海藻類、きのこなどを使ったおかず）、果物、牛乳

※炭水化物は、運動で使われたエネルギーの補給をしてくれます。

※たんぱく質は、傷ついた筋肉を治すもとなります。

※汗といっしょに失われたビタミンや無機質も補う必要があります。