



給食だより

令和7年10月

さいたま市立三室中学校

いよいよ「体育祭」です!

☆ 体育祭の前日、当日の食事 ☆

①「主食」「おかず」をしっかり食べる!

「穀類(ごはん・パンなど)」は運動のエネルギー源となります。
栄養をエネルギーに変えるにはビタミンB群、疲労から体を守るにはビタミンA、C、Eが必要です。

朝は余裕をもって起き、バランスのよい朝食をとりましょう。

②「あぶら」は適量守る!

脂肪分は消化に時間がかかります。

③よくかんで食べる!

内臓に負担をかけないように、よくかんで消化を助けてみましょう。

唾液と食物がよく混ざりあうことにより、食中毒の予防にもなります。

バランス
チェック!!

たんぱく質

ビタミン

エネルギー源

水分・塩分・ビタミン

☆ 運動後の食事 ☆

①2時間以内に「たんぱく質」をとると強い筋肉がつけられる!

運動によって筋肉中のたんぱく質は分解されます(壊れた状態)。

すぐにたんぱく質を補給することで、筋肉の修復が進み、新たな強い筋肉をつくることができます。

運動後2時間以内にとることが効果的だといわれています。

また、筋肉は寝ている間につけられます。食事は就寝の2~3時間前に済ませましょう。

②「ビタミン、ミネラル」で、身体を回復させる!

ビタミンやカルシウム、鉄などをとることで、栄養の吸収やエネルギーの代謝をよくします。

③楽しい食事で、脳を回復させる!

緊張した気持ちをリラックスさせましょう。

うなぎ

ビタミン類をバランスよく含む



豚肉

代謝を促すビタミンB1を多く含む



リラックスして
休養へ・・・

水分補給が大事

『のどの渇き=水分補給のタイミング』ではないのです。のどが渇いたと感じた時には、もうすでに体内水分が不足しています。試合や練習の30分程度前に、水やスポーツドリンクをコップ1~2杯飲んでおき、運動中も、こまめに水分補給しましょう。

普段の食事が大事



エネルギーのもとになる炭水化物を、運動の前後に、食事(主食)からしっかりとることが大切です。また、運動をすると、鉄やビタミン類も多く消費します。おかず(主菜と副菜)をしっかり食べないと、体に必要な栄養素が不足します。

だから、食事をいい加減にしていると、疲れがたまってしまったり、ケガのもとになってしまったりもします。

たくさん運動する人は特に、バランスのとれた食事を、1日3回、普段からしっかり食べて、早く寝ることが大切です。

※日々の練習の成果を十分に発揮するため、健康に気を付けて過ごしましょう。

今年の十五夜は、10月6日(月)です。🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰

十五夜では、これからの豊作を祈り、収穫に感謝するために米の団子を供えます。また、ススキは神様を招くために、稲穂のかわりに飾ります。他に、里芋やさつま芋、旬の果物を供えます。

今月の図書館コラボ給食は「タスキメシ: 額賀滯著」からです。駅伝×料理のスポーツの秋、食欲の秋にぴったりの小説です。

今回は、体育祭の応援もかねて、予行の日に「肉いっぱい甘口カツカレー」を出します。お楽しみに!!