

がつ ち ち ひ つづ なつ つか で しょくじ すいみん 9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって たいちょう ととの ひつつ すいぶんほきゅう こころ 体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

スポーツで力を発揮するための食

es5e しあい じぶん も 5から じゅうぶん はっき ひつよう なん ひび れん スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう? 日々の練 Best Company Compan

健康な体をつくるためのポイン

栄養バランスの良い食事を心がける

Liebles Liebth ふくさい く ま き ほん くだもの ぎゅうにゅう にゅうせいひん 主食、主菜、 副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食 は ひ ひっよう おき ほしょく 事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといっ しゅしょく くだもの ぎゅうにゅう にゅうせいひん た主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

たんずい かぶつ おお ふく しょくひん たんずい かぶつ おお ふく しょくひん **主食** (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

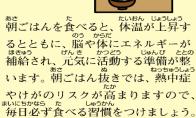
……ごはん・パン・めん類など

主菜 (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず



毎日必ず 食べる



よくかんで食べる



こうりつ えいよう きゅうしゅう 効率よく栄養を吸収するためには、 よくかんで食べることが大切です。 また、よくかむと満足感が得られ るので、食べ過ぎを防いで適量を とることができます。



試合当日の食事のポイン

★食事は、試合の3~4時間前まで にとります。 場げ物や生ものは避け、 けた しゅしょく エネルギー源となる主食をしっかり とりましょう。



エネルギーゼリーやバナナなど、 元ポイン 消化のよいものにしましょう。

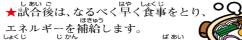


すいぶんほきゅう しあい ぜんご ★水分補給は、試合の前後、

試合中とこまめに 行いましょう。



し あいまえ ほしょく ばあい ★試合前に補食をとる場合は、



しょくじ じかん はあい 食事まで時間があいてしまう場合は、 after はなく 補食をとりましょう。



ねん がつついたち かんとうだいしんさい はっせい がつついたち ぼうさい $1923 \mp 9月1$ 日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災 の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響できませんが、からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の あず しょくりょうひん おお あんしん ろから水や食料品は多めにストックしておくと安心です。

みず しょくりょうひん さいていみっかぶん しゅうかんぶん そな すす 水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められ た でいます。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す _{もり} そな 「ローリングストック」で無理なく備えましょう。





水は必需品!

ひとり にち 1人1日3Lが 目安です。

カセットコンロとボンべが はば あれば、食べられる食品の幅 が広がります。

csくりょうひん じょうおん ほぞん かんたん ちょうり 食料品は常温で保存ができ、簡単な調理や そのまま食べられるものが便利です。



たま、レトルト食品、乾物、日持ちの する野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると ふぁん きも やっ 不安な気持ちを和らげてくれます。



| 数品を同時に作れて水を節約できる。 | 湯せん調理 がおすすめです。

- ②鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



たいやり隊」と食べる中泊夏野菜カレー!

がつ にち きん ちさんちしょう ちょうない のうか こうせい きゅうしょく 8月29日(金)、地産地消をすすめる町内の農家で構成された「給食おもいやり隊」の めい たけだ しょうがっこう なとず ねんせい いっしょ じもと やさい メンバー2名が武田小学校を訪れ、1年生のみなさんと一緒に地元でとれた野菜を っか なかどまりなつやさい た こうりゅう ふか もよお ひら ふんだんに使った中泊夏野菜カレーを食べて、交流を深める催しが開かれました。 なかどまりなつやさい きゅうしょく たい かたがた たいせつ そだ この中泊夏野菜カレーには、給食おもいやり隊の方々が大切に育てたトマト しょう せいさんしゃ かたがた やじゃがいも、かぼちゃやなすを使用しており、生産者の方々とふれあうこと じもと のうさくぶつ し わたし しょくじ で地元でとれる農作物を知るとともに、私たちが食事をするためには食材を つく ひと どりょく しょくざい いのち ひつよう あらた き 作ってくれる人の努力と、食材の命が必要だということに改めて気づくことが できたと思います。

まゅうしょく たい ほか なかどまりまなくさん ぶつ ちょくばい じょ じもと 給食センターでは、給食おもいやり隊の他にも中泊町特産物直売所ピュアより地元 できい、のうひん の野菜を納品していただいており、毎月いろいろな中泊産の食材を使用できています。

> たい 給食おもいやり隊のみなさん、そして地元 のきか の農家をはじめ食に携わるみなさん、いつ も本当にありがとうございます。





からだ せいちょう かか せいちょう 体の成長に関わる「成長ホルモ ン」は睡眠時に多く分泌されます からだ やす 体を休めるだけでなく、体づくり のためにもよく眠ることが大切で す。できれば8時間以上の睡眠 じかん がくほ 時間を確保しましょう。

睡眠をしっかりとる





