



# 7月給食だより



令和6年度

松陵中学校

蒸し暑い日が続くこの季節は、暑さに体が慣れずに体調を崩しやすい時期であり、今年の夏も猛暑が予想されています。そんな暑さに負けずに、運動や勉強をがんばるためにも、今の食生活をもう一度、見直して規則正しい食生活を意識しましょう。

## 7月の目標

## 運動と食事について考えよう



7月26日(金)からフランスのパリでオリンピックが開催されます。世界最大級のスポーツの祭典です。これを機会に、みなさんも「運動をするために大切なこと」について考えてみましょう。



食事は練習と同じくらいとても大切な物です。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって体の状態がかわってくることもあります。スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人は食事について見直してみましょう。

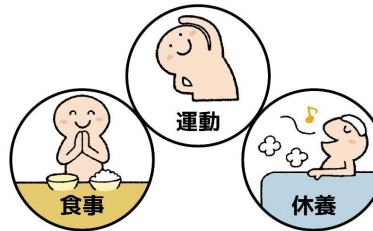
### エネルギーや栄養をしっかりとろう！



みなさんはまだまだ成長途中です。日常生活に使うエネルギーの他に、健康的に成長する分のエネルギーも必要です。運動をするのなら、さらに多くのエネルギーがなければ、成長に妨げになることもあるので注意が必要です。



疲れた体を回復させるためには、休養が必要です。ゆっくりお風呂につかり、ぐっすりとお眠ることがとても大切です。9時間～11時間は寝ることが良いとされています。



やみくもに練習をすれば良いのではなく、適度な運動と栄養バランスの良い食事、十分な休養を【バランス】よくとるようにしましょう！



### 「おまけ漫画」



### 激しい運動の後は内臓だって疲れている

激しい運動をすると、筋肉だけでなく肝臓などの内臓も疲れてしまいます。運動後にフライや天ぷらなどの揚げ物や油の多い物を食べると、消化に時間がかかってしまい、疲れた内臓をさらに疲れさせてしまいます。運動で疲れたときは、消化の良い物を食べて、内臓も休ませてあげましょう。

## 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	--	---