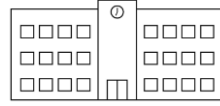


# 給食だより 9月号



令和3年度  
みどり市立笠懸中学校



夏休みが終わって9月に入りましたが、まだ暑い日が続いていますね🍀

今年の夏休みは、東京オリンピックが開催され、様々なスポーツが注目されました。そこで今月は運動に良い食事のとり方をのせました。参考にしてください。また、オリンピック観戦や勉強等で疲れた目に、疲労回復効果のある食べ物の話を取り上げています。

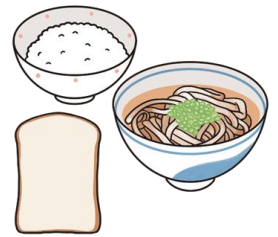
## 運動で体を動かした後の栄養のとり方

成長期の中学生にとって、運動は体を作っていく過程でとても大切なものです。体を動かすことで、脳の信号が体のすみずみまで届くようになり、全身の機能も発達していくからです。体の成長に良い、運動のあとの栄養のとり方についてお話しします。



## 運動の前後に糖質をとる

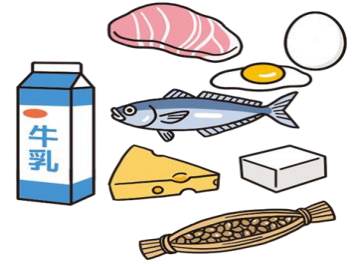
体を動かすためのエネルギー源は、糖質や脂肪です。不足すると集中力や運動能力が低下したり継続できなくなってしまうます！  
運動する時には、体内に十分な糖質を蓄えると同時に、運動後すみやかに（2～3 時間以内）糖質を摂取することが、疲労回復を早めるカギになります！



糖質（炭水化物）

## 筋肉を素早く回復するために

運動後は、エネルギー不足になっているので、まずは、エネルギーのもとになる糖質をしっかりとりましょう。そのうえで、運動による筋肉の損傷や疲労を回復させるために、筋肉の材料になるたんぱく質を多く含む食品を意識してとりましょう。



たんぱく質

## つか 目の疲れを食事で和らげる

長時間勉強したり液晶画面を見ていると、目の筋肉の緊張と疲労から目が疲れます。目の疲れを食事で和らげるためには、

- \* 目の網膜色素を構成する ビタミンA
- \* 全身の血行をよくする ビタミンE
- \* 目の充血を防ぎ、ビタミンEの働きを助ける ビタミンC

を積極的にとり入れましょう。

ビタミンA



ビタミンE



ビタミンC

