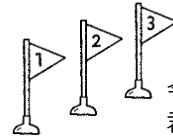




# 給食だより



令和5年10月  
君津市学校給食共同調理場

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」と思う人もいますのでは？ そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。

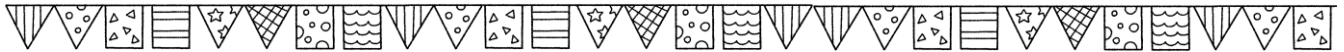


## 力が発揮できる食事のポイント

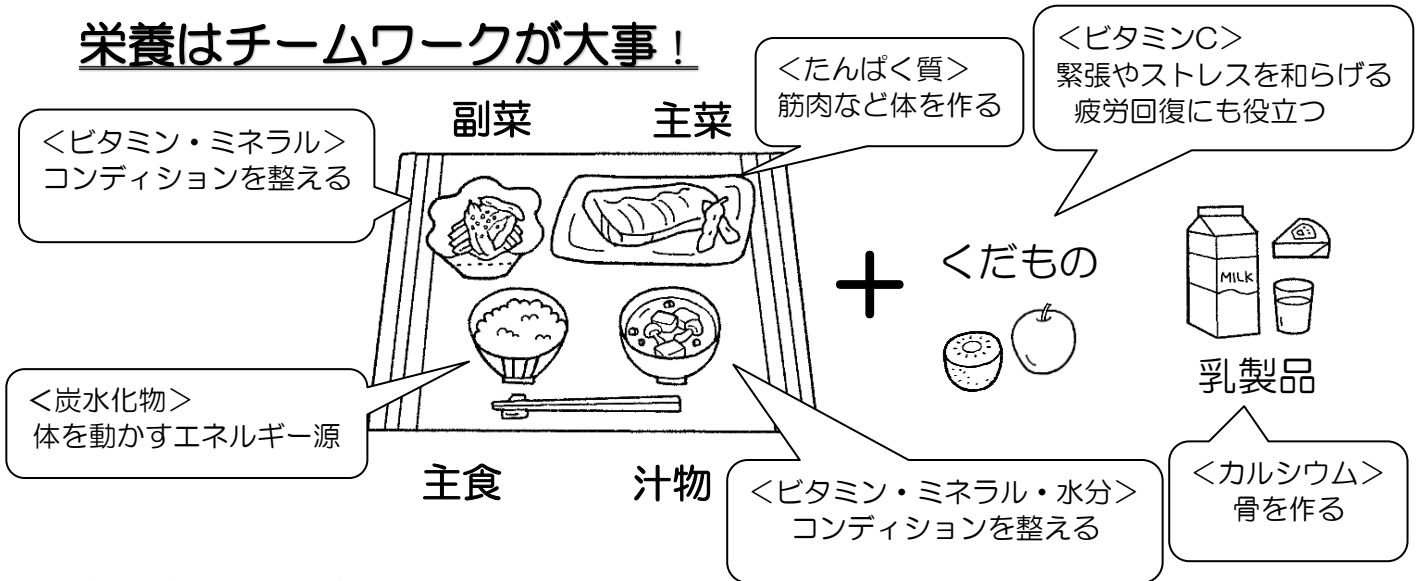
バランスの良い  
食事が基本です

給食のお膳の形(主食・主菜・副菜・汁物)がバランスの良い食事です！！

陸上大会や試合で力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせると、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。



### 栄養はチームワークが大事！



### 鉄分の補給もお忘れなく

スポーツ選手は貧血、特に鉄欠乏性貧血になりやすい傾向にあります。激しい運動や汗をたくさんかくことで、鉄が失われていきます。貧血予防のために鉄を多く含む食品や鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを多く含む食品を積極的にとりましょう。

#### ★鉄を多く含む食品

レバーや赤身の肉類、鰹、大豆加工品など

#### ★ビタミンCを多く含む食品

ブロッコリー、ピーマン、じゃが芋、柿など

しっかり寝ることで疲労回復や筋力アップにもつながります。

#### 食べることも寝ることも



大切なトレーニング！