

もうすぐ  
うんどうかい  
運動会



## 運動の効果を高める食事は?

25日(土)の運動会に向け、運動する機会が増えています。そこで、運動をより効果的に体力や筋力のアップへつなげる食事の工夫を紹介します。

## 体力(持久力)をつけるためには 主食を食べる!

朝昼、運動後に、ご飯などの主食をしっかり食べる。



肥満が気になる子はひかえめに

つかれて食欲がないときは、おにぎりやサンドイッチを!



## 筋力アップのためにはおかずと主食を食べる!

運動の合間に  
おにぎり



運動が終わったら  
すぐ食事



主食(炭水化物)



主菜(たんぱく質)



## けがの予防には 栄養バランス



oooooooooooooooooooo

### ●食育クイズ●

食まるファイブで水やお茶の仲間は「お茶〇〇」?  
→答えは裏にあります。

## 効果的な水分のとり方は?

### 運動の前や途中に 水やお茶を飲む

こまめに水分をとることで体調が整いやすく、熱中症を予防します。

水  
お茶

たくさんの汗やしょっぱい汗をかいたときはスポーツドリンク



# 運動会(試合)当日のおすすめ朝食

## 揚げ物や繊維の多い物は控える

消化に時間のかかる油や、ガスがたまりやすい食物繊維の多い物はさけて、消化がよく食べ慣れた物を食べましょう。



## 消化の良い主食

消化の良い主食で炭水化物を十分にとりましょう。



うどん



サンドイッチ



おにぎり

## ビタミンをとる

果物や野菜からビタミンをとって体調を整えましょう。



野菜スープ



りんご



# 給食メニューを作ってみましょう

## 小松菜としらすの手作りふりかけ



### — 材料 —

(小学校中学年四人分)

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| しらす干し (ちりめんじゃこ) | 20g       |
| 小松菜             | 60g       |
| ごま油             | 小さじ 1/3   |
| 酒               | 小さじ 1/2   |
| しょうゆ            | 小さじ 1/3   |
| 砂糖              | 小さじ 1/2   |
| 塩               | 3本指でひとつまみ |
| いりごま            | 小さじ 1/2   |
| 花かつお            | 6g        |
| (2~3パック)        |           |

### — 作り方 —

- ① 小松菜はよく洗って、1cm長さに切ります。
- ② フライパンにごま油を引き、中火にかけます。
- ③ しらす干しを入れて、パラっとなるまでいためます。
- ④ 小松菜を加えてひと混ぜし、酒、しょうゆ、砂糖を加えて、水気がなくなるまでいためます。
- ⑤ 塩で味を調え、いりごまと花かつおを加えてできあがり。

不足しがちなカルシウムがしっかりとれ  
白持ちのするご飯の友です



### ● 食育クイズの答え ●

食まるファイブで水やお茶の仲間

「お茶じい」



ワシは「おちゃじい」。「水やお茶」がワシの仲間チャ。食まるファイブが元気に活動するには欠かせない存在なんチャ。こまめに飲んで、これからの暑い時期を乗り切っておくれ。