

スポーツには **食事** がカキ!

10月も早寝・早起き・朝ごはん

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日々の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いのがおすすめです。

ごはん、バナナ、うどん



試合の前後に水分をしっかりとりましょう

・10月29日(火) アスリートコラボメニュー
 リオオリンピック陸上1万メートル代表の**関根花観**さんの走り方教室があります。アスリート時代の食生活を関根さんと町田市教育委員会が再現したメニューです。
 ごはん：運動を行うためのエネルギー源です。レースの前はどんぶり1杯しっかりとったそうです。
 さばのからあげなごやみそだれ：関根さんの好きな食べ物は魚やみそカツだそうです。さばに含まれる「EPA」には筋肉痛の軽減に効果があります。
 シャキシャキ梅サラダ：梅干しに含まれるクエン酸は疲労回復効果があります。
 野菜とおふのまろやか豆乳汁：たんぱく質は筋肉の成長と回復をするために積極的にとります。

目の健康に役立つ **食べ物** とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？
 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。 ※文部科学省「学校保健統計調査」
 目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。
 β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンA を多く含む

レバー、うなぎ、ぎんだら、卵(卵黄)

β-カロテン を多く含む

にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、しゅんぎく

10月10日(木) 《目の愛護デーメニュー》 ・レバーとじゃがいもの香味揚げ(レバー)
 ・洋風かきたまスープ(にんじん・ほうれん草)・ブルーベリージョア(ブルーベリー)