

朝日でウェイクUP!

太陽の光で
体内時計が
スタート

未来の体をつくらう

スポーツ大会当日の 食事のポイント

第3コーナー

第2コーナー

①主食(しゅしよく)

主食は食事の中心です。毎食しっかりと取りましょう。おもに炭水化物を多く含み、体のエネルギーのもとになります。



②主菜(しゅさい)

主菜はメインになるおかずです。おもにたんぱく質を多くふくみ、体をつくるもとになります。肉、魚、たまご、大豆を使った料理です。

水分補給には?

スポーツ飲料は、スポーツと名前がついているように、運動時の水分補給にGood! だし、糖分があるので、飲みすぎに注意しましょう。運動をしていないときは、水かお茶を飲みましょう。

給食で学ぶ 成長期の食事



③副菜(ふくさい)

副菜は野菜、きのこ、いも、海草などのおかずです。おもにビタミン、無機質を多く含み、体の調子を整えます。

④果物(くだもの)

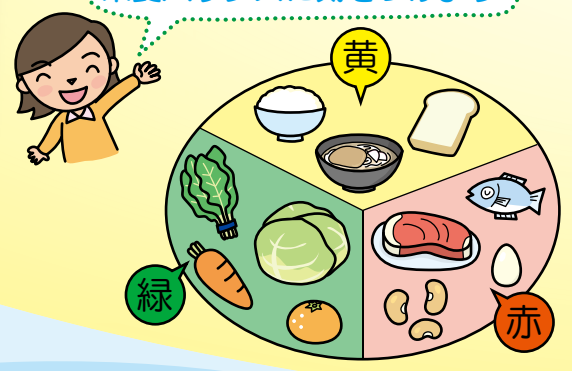
おもにビタミンCを多く含みます。ビタミンCはけがの予防や疲労回復、ストレスへの抵抗力を高めます。

⑤牛乳・乳製品(ぎゅうにゅう・にゅうせいひん)

カルシウムを多くふくみ、骨や歯をつくります。



栄養バランスに気をつけよう



食事

朝食(試合開始3時間前)



- エネルギー源となる炭水化物を中心にとる。
- 胃に負担のかかる脂肪をとりすぎない。
- 果物を食べる。

試合終了後(夕食までの間)



- 疲労回復を早める果物や果汁100%飲料をとる。
- 炭水化物をとることで、エネルギー補給ができる。

補食は何がいい?

試合中にスタミナ切れにならないように、補食をとるのがベストです。吸収が早い、炭水化物(おにぎりやパン)、バナナがおすすめ。



夕食(試合終了後)



- 筋肉を修復するたんぱく質をとる。
- 炭水化物で使ったエネルギーを補給する。
- 疲労回復に効果のあるクエン酸をふくむ果物や梅干をとる。

なぜ果汁100%飲料?

果物にふくまれる糖分によってエネルギーを補給することができ、疲労の回復を早くする働きがあります。



GOAL



目標決めて、トレーニング

一人でこつこつトレーニング

体力をつけるには、1日に2時間、3時間とまとめて長時間運動するのではなく、毎日短時間にこつこつ積み上げます。
○10分間マラソン→10分間なわとび

みんなでわいわいトレーニング



運動

毎日20分間の運動が効果的

休養

寝る子は育つ!

よく動き、よく眠る

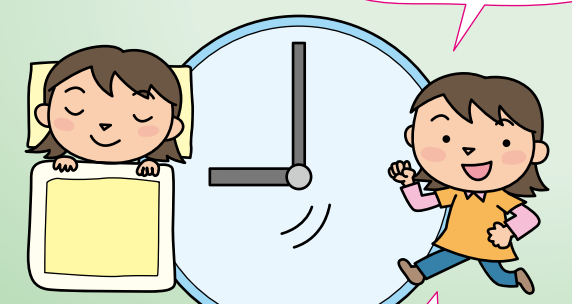
睡眠中は成長ホルモンが分泌され、筋肉や骨を作る大切な時間です。
ぐっすり眠りつかれをとると、トレーニングの効果を上げ、試合で力を出し切ることができます。

この中から
できること
やってみよう。

生活リズムを作るには?

- 朝、起きる時間を同じにする
- 朝ごはんを必ず食べる
- バランスのよい食事をする。
- 1日1回運動をする。
- 入浴時間を決める。
- 夕食後には食べない。
- 静かな部屋で眠る。
- 夜も早めに寝る。

ねむることは、
せいのめい
生命を守るためにも大切。



生活リズムをととのえよう

質のよい眠りで
また明日



明日に備えて
Good night♪

えひめ子どもスポーツ ITスタジアムってなあに?

チームリレー、長なわ、スローアンドキャッチラリーなど、クラス全員で記録に挑戦します。
記録をホームページに登録すると、愛媛の友だちと競争することができます。
<http://www.its-ehime.jp>

START



外で元気に遊んで、
体重アップ

