



令和4年5月13日

呉市立蒲刈中学校

さわやかな季節となりました。5月連休明けから運動会の練習も本格的になり、5月22日(日)には小中合同運動会があります。朝ごはんを始め、1日3食の食事をきちんと食べ、早寝を心がけて体調の管理をしていきましょう。

運動会で力をしっかり出すためのPointを知ろう!!

Point1【生活習慣】

朝ごはん



運動会に向けて体調を整えるためには、きちんとしっかり「朝ごはん」を食べて登校することが大事です。食欲が無かったり、時間が無かったりして、朝ごはんを抜いたり、食べる量が少なかったりすると、体や脳へのエネルギーが不足して、パフォーマンスや判断力、意欲の低下などにつながり、運動会で力をしっかり出すことができません。朝ごはんがきちんとしっかり食べられるように、これまでより「10分早く起きる。」ことを心がけましょう。

また、「早寝」も心がけ、翌日まで疲れを残さないようにしていきましょう。



早起き

早寝



Point2【栄養バランス】



運動会で力をしっかり出すためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を1日3食きちんとしっかり食べていくようにしましょう。「5月きゅうしょくだより」を参考にして、できるだけ多くの食品を組み合わせることで、栄養のバランスをとるようにしていきましょう。

Point3【水分補給】

しっかり水分補給ができるように大きめの「水筒」を用意しよう。



適切な水分の補給は、一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯(約200cc)ほどの飲み物をゆっくり飲むとよいと言われています。また、飲みただけ飲む「がぶ飲み」をしたり、冷た過ぎる飲み物を飲んだりすると、胃腸の働きを弱めたり、食欲不振につながったりすることもあるので、適切な水分の補給をして、運動会で力をしっかり出していきましょう。

※冷たい飲み物を飲むときには、5~10℃くらいが適温と言われています。

運動会前日の夕ごはんは、脂質は控えめにし、炭水化物を多く含む食事をして、体にエネルギーをしっかりと蓄えましょう。勝負に勝つようにと「トンカツ」など脂質が多い料理は消化に時間がかかるのでお勧めできません。

また、日頃から食べ慣れている料理や食品を食べて、運動会当日は力をしっかり出しましょう。



体調を整えて運動会で力をしっかり出そう!!

