

スポーツには **食事** がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。スポーツクラブの練習や試合等で実力を発揮するには、日頃の練習やトレーニングと共に、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と早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。



10月14日(月)は「スポーツの日」

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を控え、炭水化物を多く含む食を中心にして消化のよいものを食べましょう。

試合の前後に水分をしっかりと取りましょう

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等で、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」等があります。

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

ルテイン を多く含む

β-カロテン を多く含む

ゼアキサンチン を多く含む

保護者の皆様



@ASAHTOWN_SCHOOLLUNCH

「朝日町学校給食公式 Instagram」はじめました!

お子様が食べている学校給食の写真を毎日投稿しておりますので、フォローしてぜひご覧ください!

☆アカウント情報☆

名前: 富山県朝日町学校給食【公式】(asahitown_schoollunch)