

さわやかな季節となりました。今月は運動会があります。運動会の練習も始まっているので、

規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

うんどうかい ちから だ たいせつ
運動会で力を出すために大切なこと

せいかつしゅうかん
生活習慣



はやね
早寝



はやお
早起き



あさ
朝ごはん

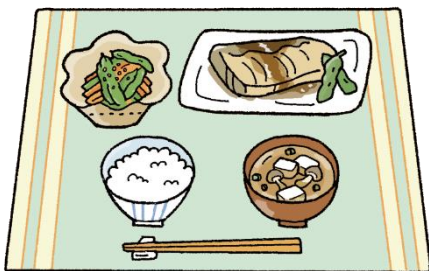


体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギーが不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身につけましょう。

えいよう
栄養バランス



すいぶんほきゅう
水分補給



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせると、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

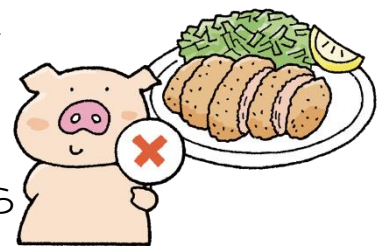


運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

うんどうかい ぜんじつ しょくじ き ぼう
運動会の前日の食事で気をつけた方がよいとは？

運動会の前日は、脂質を控えめに、炭水化物を多く含む食事を取り、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。

「勝負に勝つために」と、とんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く、消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。



いよくし 食事マナーを守って食べよう

食事には、エネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事のマナーは昔から伝えられてきたもので、相手を嫌な気持ちにさせないことや、きれいに食べるために守ってほしい大切なことです。

せすじ の た
背筋をピンと伸ばして食べましょう

姿勢を正して食べていますか？よい姿勢にするためのポイントを紹介しします。



***** こんな姿勢はやめましょう *****

普段の食事中の姿勢をふりかえてみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついたりしていませんか？悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



茶わんの持ち方

4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

✗ こんな持ち方はやめよう

