

夏休みも終わり、新学期が始まりました。運動会に向けて練習も本格的になります。規則正しい生活や「自3食の食事をきちんととって体調管理をし、力いっぱい取り組みましょう。

プルとうかい ちから だ 運動会で力を出すために大切なこと

せいかっしゅうかん



早寝









体調をととのえるために、規則正しい生活をして、輸ごはんをきちんと食べましょう。輸ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを遠やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日ごろから草寝草起きの習慣を身に付けましょう。

ぇぃょぅ **栄養バランス**









好ききらいなく、栄養バランスのよい 後事を3食食べましょう。夢くの食品 を組み合わせて食べると、いろいろな 栄養素をまんべんなくとることができ、力を発揮できる体づくりにつな がります。



運動の前後、運動中の水分補給は、こまめにとるように心がけましょう。



すさ 朝ごはんで熱中症予防!



ごはんも水分 を多く含んで います。

まだまだ暑い日が続きそうですが、熱中症予防には、水分・塩分の補給が効果的です。人は寝ている間にたくさんの汗をかいています。飲み物で補給するだけでなく、朝ごはんをしっかり食べることで食事からも無理なく水分・塩分の補給ができます。次のような料理・食材を積極的に取り入れてみるといいですね。

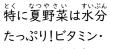
みそ汁・スープ

水分、塩分のほか、臭から様でないないできます。

くだもの

生のまま食べられ、水浴を取りやすい食材です。食物がないときでも食べやすいですね。

ゃさい **野** 艺



ミネラルも体調を整えてくれます。

