



さわやかな季節となりました。運動会に向けて練習が始まりますので、1日3食の食事をきちんととって生活リズムを整え、体調管理をしましょう。

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



早寝



早起き

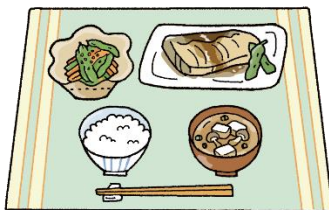


朝ごはん



体調を整えるために、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。日頃から早寝の習慣を身に付けましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いをなく、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。

水分補給



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。

10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



Q.牛乳は牛ならみんなつくれるの？

A. 牛乳の原料となる生乳は、子牛を育てるために母牛が出すものです。雌牛が妊娠して子牛を産むと、乳をしぼれるようになります。わたしたちは、母牛からもらった乳を牛乳や乳製品にして飲んだり食べたりしています。酪農家は、牛においしい乳を出してもらうために、毎日愛情を込めて世話をしています。

