



武蔵共同調理場

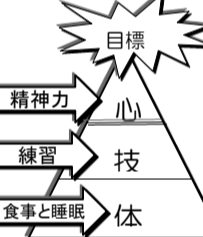
【今月のテーマ】
運動と食事の
関係について
知ろう

今月は、中体連が
始まります。日ごろ
の練習の成果を発
揮するために、運
動と食事の関係を
知り、自分に合っ
た食生活を実践し
ましょう。



1 食事はトレ
ニングの一部

本番で練習の成果
を発揮するためには、
練習で培った技術や
強い心を支えるため
の体づくりが重要と
なるため、食事はト
レーニングの一つと
言えます。一生懸命
練習しているのに、
「試合中に疲れてし
まう」「集中力が続
かない」「けがをし
やすい」などの悩み
がある人は、食習慣
の見直し、目標達
成のカギになるかも
しれません。



2 バランスの
良い食事を
3食とろう

スポーツにおいて
チームプレーは大切
ですが、栄養素も
チームプレーで働い
ています。それぞ
れの栄養素が、自分
の役割を果たし、お
互いに力を発揮でき
るように助けたり補
い合ったりしていま
す。主食、主菜、副
菜、汁物がそろった
食事を1日3回とる
ように心がけましょ
う。果物や乳製品を
プラスすると、さら
にバランスが整いま
す。



3 主食を
しっかり
食べよう

主食に含まれる
糖質は、脳や体を
動かすエネルギー
になるため、毎食
欠かさずとりま
しょう。特に、持
続力が必要となる
種目では、捕食が
必要となる場合も
あります。



Table with columns: Day, Meal, Dish Name, Ingredients, Food Name, Nutritional Value, and Implementation. Includes special sections like 'カルたんデー' and 'てっつんデー'.

※ 都合により、献立を変更する場合があります。 ※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

