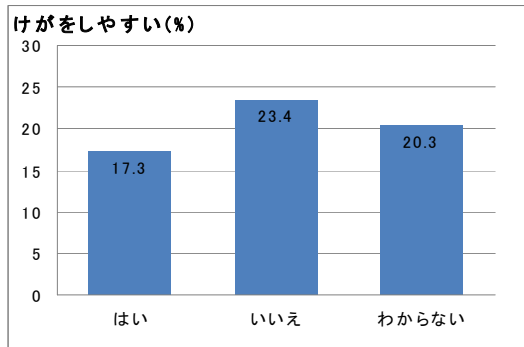
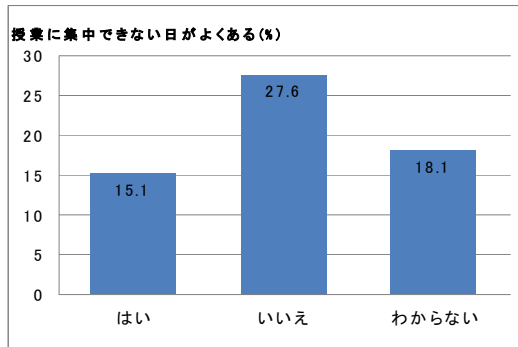


しっかり食べれば がんばれる！！

高山市立松倉中学校



肉か魚か卵のどれかを毎日食べる



色の濃い野菜をたくさん食べる

グラフから、しっかり食べる子は、ケガも少なく集中力があることがわかります。

食事と生徒の生活は、とても深い関係があります。学習や運動の量が増し、さらに一生つきあっていく体が作られる中学生の時期には、日々の食生活が大きく影響してきます。

まずはしっかり五大栄養素をとろう

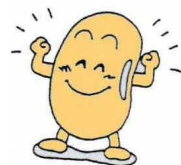


さらに、ここを強化したい！というときは

☆パワーアップには
良質のたんぱく質

☆スピード(瞬発力)アップには
カルシウム、マグネシウムなどのミネラル類








大豆、大豆製品は、
どの栄養も入っているすぐれもの！！



☆スタミナアップには
炭水化物+ビタミンB群

☆回復力アップには
ビタミン
クエン酸+炭水化物

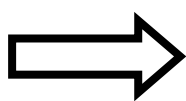
料理のひと工夫で 栄養価アップ

		おひたし 	みそ汁 	ハンバーグ 	揚げ物の衣 
パワーアップ 	良質たんぱく	+かつおぶし 	貝をあさり 	+めだまやき 	+おきあみ しらす干し (ミネラル類も多い) 
スタミナアップ 	炭水化物 ビタミンB群	+ごま 	ぶた汁に 		+ピーナッツ 
スピードアップ 	ミネラル類	+しらすぼし 		+チーズ 	+アーモンド 
回復力アップ 	ビタミン クエン酸と炭水化物			+りんごソース トマトソース 	

☆☆間食(おやつ)も一工夫して、回復力をアップしよう☆☆



砂糖たっぷりのお菓子はNG



柑橘系は
クエン酸も豊富

果物は

果物、パン類(甘さ控えめ)などがベター