

# 食べて強くなろう！の合い言葉

平成29年6月23日

農政課

栃木の元気なこどもみなさん

「もっと早く走りたい」、「試合やレースで最後までへこたれずにがんばりたい」。スポーツをする子どもたちにとって「食べること」は、練習や休息と同じくらい大切です。好きな物を好きなだけ食べていては、強い選手になれません。しっかり運動し、強くなれるよう、「食べて強くなろう！の合い言葉」を覚えて、しっかり食べましょう。

## 合い言葉は「お・に・ぎ・り」

### おはようしっかり朝ごはん

お

朝食を食べると、寝ている間に下がった体温が上がるため、頭とからだをウォーミングアップすることができます。また、1日3食のうち1食でも欠けると必要な栄養素が足りなくなってしまう。特に成長期、スポーツをがんばるお子さんは、使うエネルギーも多いため、毎朝朝食をしっかり食べましょう。

### にこにこなんでもおいしく食べて

に

食事からとれる栄養素にはそれぞれの役割があり、いろいろな種類の食べ物をバランスよくとることにより、しっかりした体を作り、体調を整えられます。次の3つをバランスよく食べましょう。

「主食：ごはん」エネルギーの元になる栄養素（炭水化物）

「主菜：中心となるおかず」体を成長させる栄養素（たんぱく質、脂質）

「副菜：野菜などを使ったおかず」体の調子を整える栄養素（ビタミン、ミネラル）

### ぎ<sup>ぎやくてん</sup>逆転<sup>そこちから</sup>できる底力

ぎ

ごはん（炭水化物）は、「走る」「投げる」「蹴る」といった、力を発揮するための重要なエネルギー源です。スポーツをしている間に「スタミナ切れ」にならないため、練習日や試合日には、朝食にごはん（炭水化物）を食べましょう。また、練習量の多い日は、3度の食事のあいまに炭水化物をとるのも効果的です。その際、適度な水分補給も忘れずにね！

### り<sup>りそ</sup>理想のプレーでVサイン

り

食べることの大切さについて、自分で考え、行動することで、理想のプレーを実現し、勝利をつかみとれる強く元気なちぎっ子をめざしましょう。