



今週の献立表

【令和2年9月28日～令和2年10月4日】

	9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)	10月1日 (木)	10月2日 (金)	10月3日 (土)	10月4日 (日)
朝食	休			10月1日  コーヒーの日	<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・竹輪ともやしの金平 ・お浸し ・フルーツ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 ・ごはん ・漬物 ・味のり ・味噌汁 		
昼食	所						
夕食	 日	9月29日  招き猫の日					10月4日  いわしの日

◆◆◆ 試合の日の食事のポイント ◆◆◆

<試合前>



<試合中など>



<試合後>

タイミングよく、栄養補給して、エネルギー不足を防ぐ

糖質を多めにとってエネルギーを蓄えます。試合が始まるまでに食べ物が胃に残らないように、食事は試合開始の3～4時間前までにすませましょう。試合に備えて十分に水分補給を。試合1～2時間前に約500mlの水分をとるようにします。

試合時間が長い場合は、試合中にも栄養補給

サッカーやラグビーなどはハーフタイムに糖質を補給。果汁100%ジュース、バナナなどがおすすめ。のどの渇きを感じる前に、こまめな水分補給を。

同日に次の試合がある場合は、すぐに糖質を補給

1試合終わるごとに、次の試合に備えて糖質を補給しましょう。

試合後30分以内に、糖質とたんぱく質をとる。

運動後30分以内に糖質とたんぱく質をとると、筋肉が効率よく修復されます。筋肉の材料になるたんぱく質と、エネルギー不足から筋肉が減らないように糖質を補給することが重要
また、スポーツドリンクなどで、運動で失われた水分とミネラルを補います。