

# 今週の献立表

【令和2年12月7日～令和2年12月13日】



	12月7日 (月)	12月8日 (火)	12月9日 (水)	12月10日 (木)	12月11日 (金)	12月12日 (土)	12月13日 (日)
朝 食	12月7日  クリスマスツリーの日						
昼 食		食事の前に手を洗いましょう！ 				12月12日  漢字の日	
夕 食							

## ◆◆◆ 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。