



給食だより

南部学校給食センター
令和6年10月

暑さもだんだんと和らぎ、秋の訪れを感じる日が多くなってきました。「〇〇の秋」という言葉を知っていますか？「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」などたくさんの言葉があります。秋は何をするのにも過ごしやすく、食欲の増す季節です。みなさんの「〇〇の秋」はどんな秋ですか？

スポーツと食事

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのではないのでしょうか？そんな時は、練習方法だけでなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでみましょう。



大切なのは 栄養バランス



- ①主食
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常の分 成長に使う分 運動の分

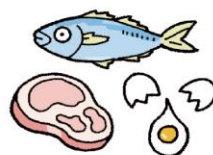
食べることも寝ることも



大切なトレーニング！

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



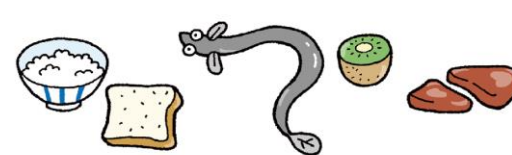
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

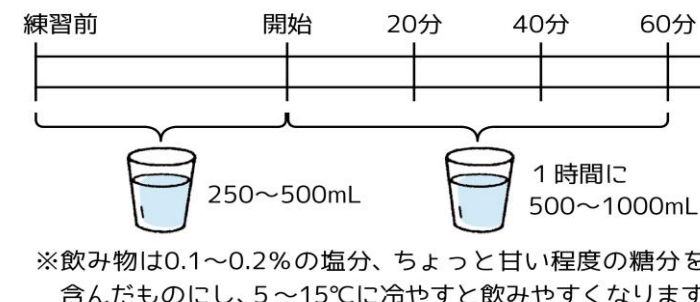
鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。具体的には練習前に250～500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500～1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



のどが
かわく前に

水分補給は こまめに しよう！



スポーツドリンクを上手に 活用しよう

汗を多くかいた時は水分と塩分を補給するため、スポーツドリンクも活用しましょう。



スポーツ貧血に 注意しよう

激しい運動をすると、貧血、特に鉄欠乏貧血になりやすい傾向があります。激しい運動や汗をたくさんかくことで、鉄が失われていくのです。貧血予防のために鉄を多く含む食品や鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを多く含む食品を積極的にとりましょう。

