

しょくいくつうしん 食育通信



ほごしゃのみなさま
保護者の皆様へ
れいわ 令和7(2025)年11月
おおさかしりつ かわみなみしょうがっこく
大阪市立木川南小学校



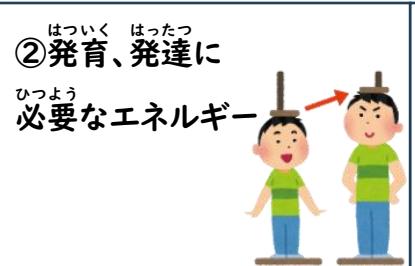
えいよう スポーツと栄養



ならごと ほんかくてき とくこふ からだうご
習い事などで、本格的にスポーツに取り組む子どもが増えています。体を動かす
ことは大切なことですが、その分エネルギーを消費します。

こどもたちは大人と違い、発育・発達にもエネルギーが必要です。スポーツに取り
組むことで、エネルギー不足とならないように、注意する必要があります。

こどもに必要なエネルギー



こどもに必要なエネルギーは大きく分けて3つあります。

第一優先になるのは、「①生きるため、生活に必要なエネルギー」です。心臓や
肺などを動かし、体温を維持したり、家庭や学校で生活したりするためのエネル
ギーのことです。

次に、「②発育、発達に必要なエネルギー」です。スポーツをするしないに関わ
らず、この2つのエネルギーはすべての子どもに必要です。

そして最後に、「③スポーツに必要なエネルギー」です。スポーツをしている子
どもたちは、朝昼夕の3食とおやつ(補食)で、この3つのエネルギーをとります。
必要なエネルギーがどれいるのか確認してあげることが大切です。



エネルギーは足りている?? ～身長や体重の定期的な計測を～



子どもの身長や体重は、成長の大切な目安になります。定期的に測って、
日々の変化を見守ってあげてください。
身長が伸びているのに体重が増えない、体重が減ってしまうなどの様子
が見られるときは、食事の量やバランスを見直すサインかもしれません。
気になるときは、無理のない範囲で食事を工夫したり、必要に応じて専門
家に相談してみましょう。

基本は、「3度の食事をしっかり食べる」



それでも足りないときは…?

3度の食事でしっかり栄養をとることは大切ですが、1度に食べられる量
には限界があります。3度の食事をしっかり食べても足りない時は、補食
を食べることも検討してください。おすすめのタイミングや内容を紹介します。

- ①タイミング …スポーツ開始の2~3時間前またはスポーツ終了後30分以内
- ②量…3度の食事がいつもどおり食べられる量

③おすすめの内容

・スポーツ開始の2~3時間前



すぐにエネルギーになる炭水化物がおすすめです!

・スポーツ終了後30分以内(食事に影響が出ない量を)



おにぎり+ゆで卵

カステラ+牛乳

いなりずし

バナナ+チーズ

ひろうかいふく
疲労回復にも!
炭水化物+たんぱく質