

しょくいくつうしん 食育通信



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



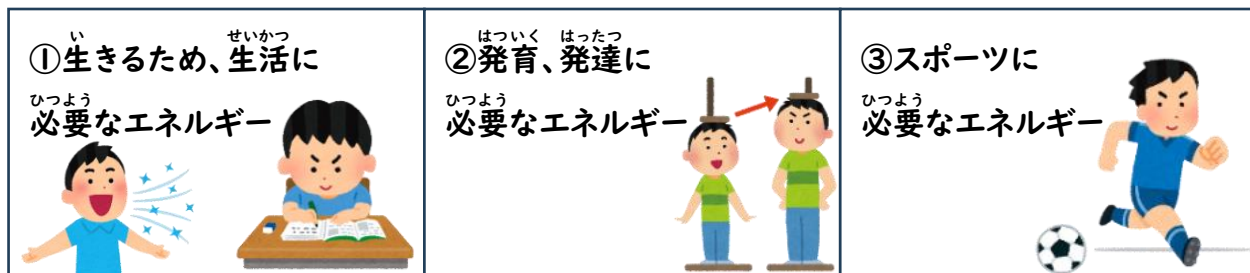
えいよう スポーツと栄養



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 おとな ちが はついく はったつ ひつよう と
子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 ひつよう 子どもに必要なエネルギー



こ ひつよう おお わ
子どもに必要なエネルギーは大きく分けて3つあります。

だいいちゆうせん い せいかつ ひつよう しんぞう
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。

つき はついく はったつ ひつよう かか
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。

さいご ひつよう こ
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とれているのか確認してあげることが大切です。



た エネルギーは足りている?? しんちよう たいじゅう ていき てき けいそく ～身長や体重の定期的な計測を～



こ しんちよう たいじゅう せいちよう たいせつ め やす ていき てき はか
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。

しんちよう の たいじゅう ふ たいじゅう へ ようす
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。

き むり はんい しょくじ くふう ひつよう おう せんもん
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。

きほん ど しょくじ た 基本は、「3度の食事をしっかり食べる」



た
それでも足りないときは…?

ど しょくじ えいよう たいせつ ど た りよう
3度の食事です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いても足りない時は、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



おにぎり



バナナ



カステラ

ひ ろうかいふく
疲労回復にも!
たんすい か ぶつ
炭水化物+たんぱく質

・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