

# 食育だより

令和7(2025)年10月 No. 6  
大阪市立大隅東小学校  
(発行: 東淀川区栄養教職員)

保護者のみなさまへ



## えいよう かんが スポーツと栄養について考えましょう

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。その分エネルギーを消費します。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 さいゆうせん  
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。最優先になるのは、  
「①生きるため、生活のためのエネルギー」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、発達のためのエネルギー」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ているのかを確認することが必要です。

「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料です。

令和7(2025)年10月 No. 6  
大阪市立大隅東小学校  
(発行: 東淀川区栄養教職員)

保護者のみなさまへ

## こ た お子さんのエネルギーは、足りていますか? しんちょう 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～

さいしゅうてき しんちょう たいじゅう い でんてき ようそ かのうせい さいだいげん い  
最終的な身長や体重は遺伝的な要素もありますが、可能性は最大限生  
かしたいものです。身長や体重を定期的に測り、成長に必要な栄養に過不  
そく かくにん しんちょう の たいじゅう ふ  
足がないか、確認するようにしましょう。身長が伸びたのに体重が増えない、  
たいじゅう へ しんばい しょくじ りょう ふ たいじゅう  
体重が減ってしまったなどの心配があるときは、食事の量を増やし、体重の  
けい か しんちょう かくにん た  
経過を慎重に確認しましょう。

※急に体重が減るなど、気になることがあれば医療機関の受診も検討しましょう。

### 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 そ たいせつ ど た た  
3度の食事でしっかり栄養素をとることは大切ですが、1度に食べられる量に  
げんかい ど しょくじ た た ほ しょく た  
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ときは、補食を食  
べることも検討してみましょう。おすすめのタイミングやその内容を紹介します。

ほしょく た

### 【補食を食べるときのポイント】

- ① タイミング…スポーツの1~2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

すぐにエネルギーになる炭水化物がおすすめです!

・スポーツの1~2時間前



おにぎり



バナナ



カステラ



サンドイッチ

ひろうかいふく  
たんすい か ぶつ  
疲労回復にも!  
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



いなり寿司



バナナ+チーズ



バナナ+ヨーグルト



サンドイッチ