

# 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

## スポーツと栄養について考えましょう

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。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。

### 【子どもに必要なエネルギー】

① 生きるため、生活に必要なエネルギー	② 発育、発達に必要なエネルギー	③ スポーツに必要なエネルギー
		

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と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。

## お子さんのエネルギーは、足りていますか？ ～身長や体重の定期的な計測を～

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、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。

### 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素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。

### 【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



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)

