

食育だより

令和 6 年 7 月 No. 4

大阪市立豊里南小学校

(作成：東淀川区栄養教職員)

もうすぐ夏休みが始まります。子どもたちは友達と遊んだり、スポーツに励んだりして、たくさん体を動かす機会が増えるのではないのでしょうか。今回はスポーツと食について紹介します。

スポーツと食について

成長期である子どもたちは、普段の生活に必要な分と、体が成長するために必要な分のエネルギーや栄養素をとることが大切です。さらに、スポーツをしている子どもたちはそれらをより多く必要とします。



日常生活



成長



スポーツ

激しく運動する分のエネルギーや栄養素が必要です。



スポーツをする子どもたちもまずは、「**1日3食しっかり食べる**」、「**主食・主菜・副菜をそろえる**」ことが大切です。そのうえで、副菜とは別に汁もの、牛乳・乳製品、くだものなどを組み合わせるとよいでしょう。また、3食でとりきれないエネルギーや栄養素を補給するために補食をとることも大切です。エネルギーのもとになる炭水化物、体をつくるもとになるたんぱく質のほか不足しがちなビタミンやカルシウム、鉄などがとれるものを選びましょう。

カルシウム

小・中学生は骨量を増やす大切な時期です。牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品、豆腐などの大豆製品、小魚に多く含まれています。



鉄

激しい運動や汗をかくことで、体の中の鉄が失われ貧血になりやすくなります。

牛もも肉、かつお、レバー、ほうれんそう、小松菜、しじみなどに多く含まれています。



おすすめの給食メニュー

「ゴーヤチャンプルー」

(材料：4～5人分)

- ・豚肉 300g
- ・もやし 200g
- ・にがうり 50g
- ・塩(下味用) 少々
- ・サラダ油 小さじ1
- ・塩 少々
- ・こいくちしょうゆ 小さじ2
- ・かつおぶし 4g

(作り方)

- ① にがうりは塩で下味をつける。
- ② フライパンにサラダ油をひき、豚肉をいためる。更ににがうり、もやしの順にいためる。
- ③ いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。
- ④ 皿に盛りつけた後、かつおぶしをかける。



ゴーヤに含まれるビタミンCや、豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復のはたらきがあり、夏ばてしやすい時期におすすめのメニューです。

※夕食の主菜となるよう、家庭配布用献立表で表示されている1人分の量より増やして調整しています。

練習前後の栄養補給

練習前にはおにぎりやパンなど炭水化物が多く含まれるものを取り、運動中のエネルギーを確保します。

時間があまりない時などは、バナナなどを活用しましょう。

練習後には、できるだけ早く炭水化物やたんぱく質などの栄養素を補給し、疲れた体を回復させましょう。すぐに夕飯を食べることが理想ですが、難しい場合は、おにぎりやサンドイッチ、くだものなど手軽にとれるものを先に食べるとよいでしょう。



水分補給のポイント

① のどが渇く前に飲む ② こまめに飲む ③ 飲みものの種類を考える

水分補給に適している飲みものは水やお茶ですが、汗をたくさんかくときは水分と塩分を補給するためにスポーツドリンクなどを活用しましょう。

これからますます暑くなり、熱中症のリスクも高まります。しっかりと水分がとれるよう、その都度、子どもたちに声をかけることが大切です。



「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。