

しょく

食のおたより



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。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

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



こ ひつよう おお わ だいいちゅうせん
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。第一優先になるの
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、
たいおん い じ かてい がっこう せいかつ
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。
つぎ はつい はったつ
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。
ひつよう あさひるゆう しょく ほしょく
必要なエネルギーがどれているのか確認してあげることが必要です。

保護者の皆様へ

れいわ 令和7(2025)年10月
おおさか しりつ 大阪市立 小路 小学校



エネルギーは足りている??

~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
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
かしてあげたいです。定期的に測って、成長に必要な栄養に過不足がない
か、確認してあげてください。身長が伸びたのに体重が増えない、体重が
へ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
しんぱい しょくじ りょう ふ たいじゅう けいか
慎重に確認してあげましょう。

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 りょう
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
げんかい は限界があります。3度の食事を食べても足りない時は、補食を
た けんどう 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