

しょく

食のおたより

ほごしゃみなさま
保護者の皆様へ

れいわ ねんがつ
令和7(2025)年10月
おおさかしりつ しょうがっこう
大阪市長 小路 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。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。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、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。

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必要です。

た エネルギーは足りている??



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 かいうせい 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」



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

すぐにエネルギーになる炭水化物がおすすめです!



おにぎり



バナナ



カステラ

・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

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