

栄養ニュース

令和8(2026)年 2月号

保護者のみなさまへ

大阪市立榎本小学校

毎月19日は
「食育の日」です。

寒い日が続いていますが、家の中に閉じこもってばかりしていませんか？健康な体をつくるためには、食事・睡眠・運動のバランスが大切です。寒い冬の日もしっかりと体を動かしながら栄養バランスのよい食事をとり、元気に過ごしていきましょう。

スポーツ栄養について知ろう

成長期の子どもにとって「栄養」は、体づくりだけでなく、ケガ予防・疲労回復・集中力に大きく影響します。また、スポーツをする上でも大きな役割を担っています。運動時の栄養素の働きをしながらより効率的に栄養摂取をしてみましょう。

運動時にとりたい栄養



炭水化物

運動時の主要なエネルギー源であり、パフォーマンスの維持と疲労回復に不可欠な栄養素です。不足すると集中力や筋力の低下につながります。



たんぱく質

運動で破損した筋肉の修復、合成を促し、体を強く大きくします。持久力の維持や免疫機能、ホルモン生成など体機能全般を支えます。



ビタミン

炭水化物からエネルギーをつくる助けをする栄養素です。不足すると疲れやすく、食欲減少につながります。



鉄分

ヘモグロビンとして酸素を運搬する働きがあるため持久力UPにつながります。運動により破壊されることで貧血になってしまいます。



カルシウム

運動時のカルシウムは、骨の強化だけでなく筋肉の収縮や神経伝達に使われます。運動での発汗で失われやすいため進んでとりましょう。

効率よく食事をしよう～動く前はエネルギー、動いた後は疲労回復～

運動前

2～4 時間前

エネルギーをしっかり補給しましょう。

炭水化物を中心にとり消化に時間のかかる脂質・食物繊維は控えめに！

運動直前

30 分～1 時間前

エネルギー切れ防止を意識しましょう。

小さめおにぎりやバナナ、カステラ、ゼリーなど、「少量・消化がよいもの」がおすすめです！

運動中

脱水・エネルギー低下を防ぎましょう。

水分をとるようにしましょう。1時間以上の運動には糖質入り飲料がおすすめです！

運動後

30 分以内が
ゴールデンタイム

疲労回復・筋肉修復をしましょう。

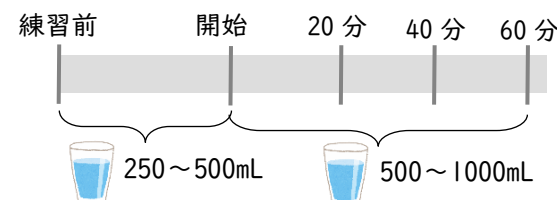
炭水化物＋たんぱく質をセットでとるようにしてみましょう！

運動中の水分補給

運動中は汗によって水分と塩分が失われるため、水分もこまめにとるようにしましょう。水分補給をすることで、脱水の予防や集中力・持久力の維持、けがや体調不良の防止につながります。

- ★喉が渇いている状態での運動開始は注意
- ★一気飲みではなく、少量で飲む回数を増やす
- ★冷やしすぎは胃腸不調の原因となるため
5～15℃を目安にする

練習前に250～500mL、練習中は20分に1回程度給水
タイムをとって、1時間に500～1000mL とるようにしましょう。



水：短時間・軽めの運動

スポーツドリンク：1 時間以上の運動

暑い環境・大量に発汗がある場合

〇鶏むね肉のオムライス

材料(2 人分)

- 〇鶏むね肉：120g
- 〇たまねぎ：1/4 個
- 〇ピーマン：1 個
- 〇パプリカ：1/4 個
- 〇ミニトマト：4 個
- ★ケチャップ：大さじ3
- ★コンソメ：小さじ1
- ★塩、こしょう：少々
- 卵：2個
- ごはん：540g
- バター：大さじ1
- サラダ油：小さじ2



作り方

- ① 各材料を1cm角、ミニトマトは4等分に切る。ボウルに卵を割り入れ、塩(少々)を加えて混ぜ合わせる。
- ② フライパンにバターを熱し、鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・パプリカを炒め、肉の色が変わったらミニトマトをつぶしながら炒める。
- ③ ②にご飯、★を加えて炒め、2 つに分けて盛りつける。
- ④ フライパンをサッと拭き、油を熱し、①の卵液を流しいれて広げる。焼けてきたら、取り出し③にかぶせるように乗せる。さらにもう1枚作る。

鶏肉、卵でたんぱく質や、ビタミン B6、
野菜でビタミン C、ごはんで炭水化物。

スポーツ時でも普段の食事でも
栄養満点でオススメです！

2月3日は節分!大豆を食べよう!

節分は季節の変わり目に、病気や災いを追い払い、元気に過ごせるようお願いする行事です。豆には「悪いものを追い払う力」と考えられており、目に見えない不安や病気を『鬼』にたとえて、『豆まき』をして追い払っていました。

大豆は『畑の肉』とも呼ばれるほど栄養が豊富な食べものです。

筋肉や骨、血や皮膚など体をつくる【たんぱく質】、おなかの中をきれいにし、便通を整える働きのある【食物繊維】、骨を丈夫にする【カルシウム】、血をつくるのを助ける【鉄】など様々な栄養素が含まれています。進んで食べるようにしていきましょう。

★学校給食では2月4日(水)に節分の行事献立がでます。

