

食育つうしん

10月

発行：大阪市立墨江丘中学校

スポーツと食事について

保健体育の授業や部活動など、中学生は体を動かす機会がたくさんあります。スポーツでケガをしにくい体をつくるため、最高のパフォーマンスを発揮するには、毎日の「食事」がとても大切です。

今回は、みなさんに知ってほしいスポーツをする上での食事のポイントを紹介します。

食事の基本 栄養バランスのよい食事を取りましょう！

副菜⇒野菜は多めに

エネルギーやたんぱく質が体内で働くために欠かせません。

主食⇒エネルギーのもと！

脳を働かせたり、運動後の疲労を回復したりするためにしっかり食べましょう。

牛乳

⇒成長期に必要な吸収率のよいカルシウム源です。スタミナ補給のため補食や食事の時に飲みましょう。

牛乳アレルギーのある人は小魚などで補いましょう。

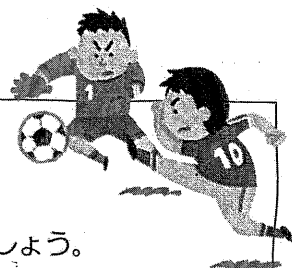
主菜⇒筋力・パワーのもと！

強い力を出すためにしっかりと食べましょう。

試合・練習前後の食事のポイント

○試合・練習の「前」：エネルギーをチャージ！

- ・スポーツを始める3～4時間前までに食事を済ませるのが理想です。
- ・消化がよく、エネルギーになりやすい「糖質」中心のメニューを選びましょう。
(例：おにぎり、うどん、カステラ、果物など)
- ・脂っこいもの（揚げ物やファストフードなど）は消化に時間がかかるので控えましょう。
- ・1時間～30分前に食べるならすぐにエネルギーになりやすいものをおすすめです。
(例：バナナ、ゼリーなど)



○試合・練習の「後」：すばやく疲労回復！

- ・できるだけ早く（できれば30分以内）に栄養補給をすると疲労回復が早まります。
- ・消費したエネルギーを補うための「糖質」と筋肉を修復・成長に必要な「たんぱく質」をセットでとりましょう。（例：おにぎり（具は鮭や鶏そぼろなど）、牛乳とカステラなど）



給食で食を考えましょう!!

不足しがちな栄養素「たんぱく質」「カルシウム」「鉄」

成長期の中学生は骨や筋肉が大きく発達する時期です。そのため、特にたんぱく質やカルシウム、鉄をしっかりとることが大切です。朝食を抜いたり、好き嫌いが多かったりすると不足しやすくなります。

今回は、たんぱく質、カルシウム、鉄について紹介します。

たんぱく質が不足すると・・・

たんぱく質は、筋肉や骨、血液など体の組織をつくる栄養素です。不足すると、体力がつきにくく疲れやすくなるとともに成長に影響が出やすくなります。

カルシウムが不足すると・・・

カルシウムは骨や歯をつくるのに必要な栄養素です。不足すると、骨や歯が丈夫に育ちにくくなり、将来骨粗しょう症になりやすくなります。他にも、骨折のリスクが高くなったり、イライラしやすくなったりすることがあります。

鉄が不足すると・・・

鉄は赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割を担う栄養素です。不足すると、貧血やめまい、たちくらみなどが起こりやすくなります。他にも、集中力の低下や疲れやすさにもつながります。



給食ではどんな工夫がされているのだろう？

給食ではたんぱく質、カルシウム、鉄を十分とれるような食材を
組み合わせた献立こんだてが作られています。例えば・・・

たんぱく質の多い献立

↓
小学校の時よりも肉や魚のサイズが大きくなったり、追加でもう一品ついたりします。



中学校のみ

「焼きミニハンバーグ」がつきます。

カルシウムの多い献立



牛乳

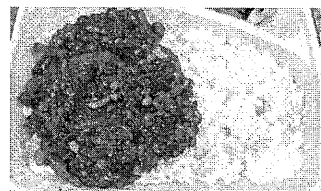


発酵乳

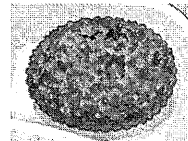


ミニフィッシュ

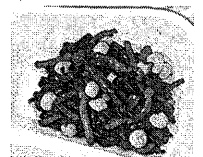
鉄の多い献立



「大豆入りキーマカレーライス」
豚レバー（チップ）入り



「チキンレバーカツ」



「ほうれんそうのソテー」

これは一部ですが、他にもいろんな献立こんだてが登場しているので、
給食カレンダーなどで確認してみてくださいね。

