

スクールランチ

令和5年8・9月

丹波市教育委員会

夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、運動会（体育大会）や新人大会に向けての練習もあります。そこで、みなさんがスポーツをする時に力を十分に発揮できるように「スポーツと栄養」についてお伝えします。

～ スポーツと栄養 ～

基本は1日3食バランス良く！

スポーツをするためのしっかりとした体をつくるには栄養バランスの良い食事が必要です。

「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせ

て食べましょう。「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえることで栄養バランスが

整います。そこに、「果物」「牛乳・乳製品」をプラスすると、さらに充実します。

- 主食 … 米・パン・めん類など
- 主菜 … 魚・肉・卵・大豆を中心としたおかず
- 副菜 … 野菜・きのこ・いも類・海藻類を中心としたおかず
- 汁物 … みそ汁やスープなど

健康な食事をつくるためのポイント

朝ごはんを 毎日食べる	よくかんで食べる	睡眠をしっかりとる
朝ごはんを食べると、体温が上がるとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まるので、毎日食べる習慣をつけましょう。	効率よく栄養素を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。	体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。8時間以上の睡眠が理想です。

試合当日の食事のポイント

★食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。

★水分補給は、試合の前後、試合中と、こまめにいきましょう。

★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化の良いものにしましょう。

★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間が空いてしまう場合は、補食をとりましょう。

<スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条>

1. 暑い時、無理な運動は事故のもと（環境に応じた運動や水分補給をしましょう。）
2. 急な暑さに要注意（休み明けや暑さに弱い人は注意しましょう。）
3. 失われる水と塩分を取り戻そう（体重の減少が2%以上にならないように水分補給しましょう。）
4. 薄着スタイルでさわやかに（服装は、薄着で吸湿性や通気性のよい素材にし、帽子をかぶりましょう。）
5. 体調不良は事故のもと（疲労・睡眠不足・下痢・朝食ぬきなど）