

10月 給食栄養だより

令和4年10月3日
上市町立上市中学校

スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分もっている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスのよい食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスのよい食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

主食

……ごはん・パン・めん類など

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

主菜

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

副菜

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

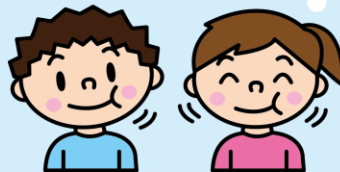


朝ごはんを毎日必ず食べる



朝ごはんを食べると、体温が上昇し、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りますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べる



効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。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。

睡眠をしっかりとる



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。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

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。

主食



★水分補給は、試合の前後、試合中とこまめに行いましょう。



★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、消化のよいものにしましょう。



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

