

食育だより

令和4年5月号

大牟田市中学校給食センター

暑い日が続き、食欲が落ちてきていませんか？そんな時こそバランスのよい食事をとることが大切です。これからどんどん暑くなりますが、夏本番になる前にしっかり食べて、たくさん運動して、十分に休養をとって、体力をつけておきましょう。

また、来月は陸上競技大会があります。よい成績をおさめるために毎日がんばって練習に励んでいることと思います。そこで今回は「試合に勝つための食事」についてお話しします。

試合に勝つための食事



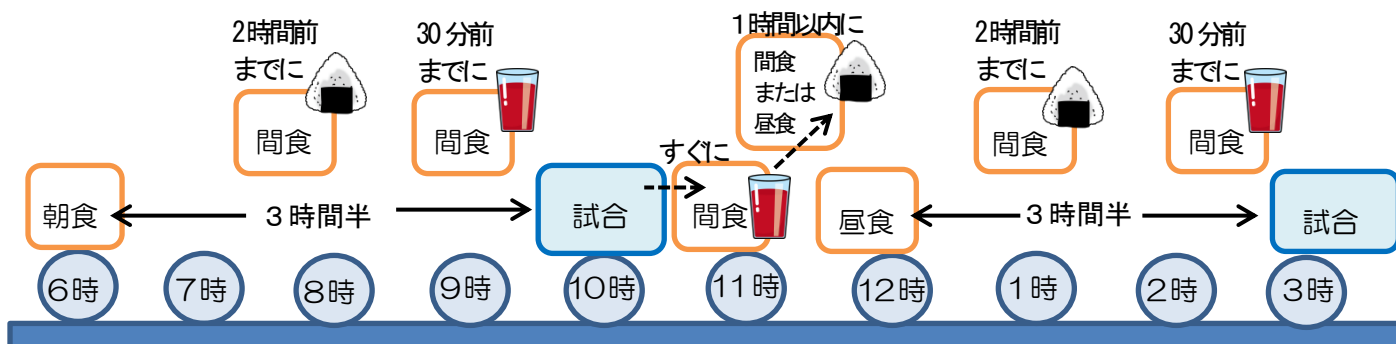
集中力と判断力と持久力がアップする食事のとり方をすると、十分に力を発揮することができ、勝つことにつながります。そのためには、いづどんな食事をとったらよいのでしょうか？

試合の日の食事のポイント

- ①試合中に消化不良で腹痛をおこさないために、食べる時間を考える。
- ②すぐにエネルギーになる食品を選ぶ。
- ③試合に合わせた食事・間食の摂取計画を立てる。

- ・食事（炭水化物中心のもの）は試合の3時間前までに済ませる。
- ・間食（おにぎりやパンなどの食事系）は試合の2時間前までに済ませる。
- ・間食（果汁100%ジュースなど）は試合の30分前に済ませる。
- ・試合終了後はすぐに間食（果汁100%ジュースなど）をとり、栄養補給をする。（疲労回復のため）
- ・試合終了後1時間以内に間食（おにぎりやパンなどの食事系）をとり、エネルギー補給をする。

例【午前9時半と午後3時に試合がある場合の食事と間食のとり方】



食育キャッチボール

★保護者のみなさまへ

簡単でおいしい「我が家の野菜入り朝食のおかず」をぜひ教えてください。また、給食のメニューや食についてご質問やご意見なども教えてください。この紙の裏面に記入いただき、各中学校（給食担当）の先生にお渡しください。締め切りはありませんので、いつでもお便りください。

★各中学校の給食担当の先生方、お手数ですが「中学校給食センター」に送付をお願いいたします。

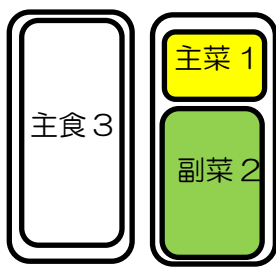


試合の日の弁当のポイント

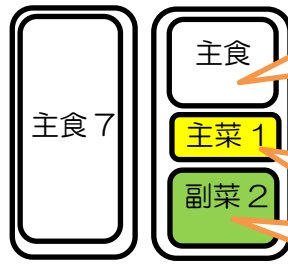
- ①栄養バランスは前日まで、当日はエネルギー確保を第一に考える。
- ②弁当箱の半分以上にごはんを入れた炭水化物中心のものにする。
- ③肉は脂の少ないものを選び、たくさん入れない。
- ③揚げ物を入れない。
- ④油の使用は最小限にする。

油は消化されるのもエネルギーになるのも時間がかかります。

【比べてみよう】



遠足の弁当



試合の弁当

主食はおにぎりや脂質の少ないパン、麺類でもよいです。

卵、ささみなどの消化のよい食品を

食物繊維の多いものや豆を避ける



カップ麺は手軽に食べられて便利ですが、骨を溶かす原因となる「リン」が防腐剤として使われているので、おすすめできません。

試合の日の間食のポイント

- ①すぐにエネルギーになるものを選ぶ。
- ②エネルギーを作るのを助けるビタミンB1 やクエン酸を含むものを選ぶ。
- ③消化の良いものを選ぶ。
- ④油の多いものは避ける。

食べすぎに注意！



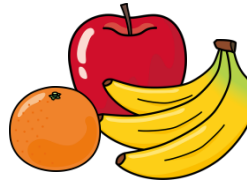
具はクエン酸を含む梅干しがベスト

おにぎり

のりはビタミン B1 が豊富



果汁 100%ジュース



果物



ゼリー



カステラ

【避けたいもの】

ツナマヨおにぎり、菓子パン、総菜パン
スナック菓子



油が多いものは控えましょう。

試合終了後の夕食のポイント

- ①脂身が少ないたんぱく質をたっぷりとる。(疲労回復のため)
- ②ビタミン類をたっぷりとる。(疲労回復のため)
- ③消化のよいものを選ぶ。(体が疲れている時は内臓も疲れているため)
- ④油の多いものは避ける。(揚げ物や焼き肉など)

試合の日をベストコンディションで迎えるためには、毎日の食事が大切です。主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事を3食欠かさずにとりましょう。また、鉄やカルシウムは不足すると、貧血やけがの原因となり、練習ができなくなってしまいます。意識してとるようにしましょう。

食育キャッチボール

差支えがなければ、学校名と氏名（ペンネーム）をお願いします。

(中学校) 氏名・ペンネーム ()



このコメントを食育だよりに載せて【 よい ・ 悪い 】 ご協力ありがとうございました。