

食育だより

令和8年9月号

船橋市立海神南小学校

朝や夕方の涼しい風や、虫の声に秋らしさを感じるようになってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。

今月は、秋季市民陸上大会があり、その練習が始まっています。そして秋と言えば、食欲の秋・スポーツの秋！ということで、今回は食事と運動の関係についてお知らせします。

食事と運動について

スポーツをしていて、「もっとうまくなりたい！」「強くなりたい」と思う人もいますよね？そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。

食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態が変わってくることもあります。本番で力を出しきれるように、望ましい食事について知り、実践を目指しましょう。

やっぱり

大切なのは

栄養バランス



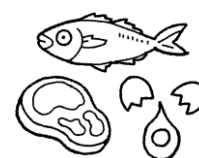
栄養バランスのよい食事は、しっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物の6つをそろえると栄養バランスが整います。

＊役割の多いメニューを使うと◎

例)「酢豚」「肉じゃが」・・・主菜＋副菜
「カレーライス」・・・主食＋主菜＋副菜
「クリームシチュー」・・・主菜＋副菜＋牛乳・乳製品

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を多く含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨を作るため、カルシウムを含む食品も大切です。

種目例：サッカー、野球、
テニス、バレーボール、
陸上短距離

持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子を整えるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

種目例：サッカー、テニス、
バレーボール、
陸上長距離

食事ですっかりエネルギー補給

スポーツをする人はしない人に比べて、エネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分の栄養素も必要です。家族より量を増やしたり料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常生活



成長の分



運動の分

例えば・・・運動習慣のある

体重39kgの6年生男子の場合

1日の消費エネルギー量はなんと2,704kcal。

これは、給食×3食 と 牛乳200ml×2 と バナナ1本に相当します。