



いよいよ総体シーズン！体調管理のためにも食事のポイントを紹介

●ベストパフォーマンスを発揮できるように！

体を動かすには、エネルギーが必要です。エネルギーのもとになるのは、ごはん、パン、麺、芋などに多く含まれる炭水化物です。しかし、人間の体は、**ビタミンやミネラルがないと、せっかく食べた炭水化物をエネルギーに変えることができません。**そこで大切なのが**バランスの良い食事**です。ビタミンやミネラルは、野菜や果物に多く含まれています。給食で残菜が多いのは野菜のおかずや果物です。ベストな体調を維持するためには、バランス良く食事を残さず食べるようにすると効果的です。

また、体に筋肉をつけるために必要な栄養素といえばたんぱく質です。給食に出ている **200ml の牛乳には 6.8g のたんぱく質**が入っています。牛乳も残さず飲みましょう。



牛乳はたんぱく質とカルシウムの宝庫

●試合前日の食事のポイント

脂っこくないもの、火を通したものを食べよう！

試合が近づくと、緊張やストレスが高まり、気持ちだけでなく、体も普段とは異なる状態になってしまうことがあります。お寿司やお刺身、生卵など、普段は問題なく食べられているものも、試合前はストレスを感じてしまい、消化不良を起こしてしまうことがあります。

自分の体が「少し緊張しているかな？」と思ったら、**消化に良い食べ物（ご飯、バナナ、うどん、みそ汁、野菜の煮物）をよく噛んで食べ、油脂の多い食べ物を避け、胃腸に負担をかけないように**しましょう。



●試合当日の食事のポイント

食事は、試合開始の3～4時間前に済ませよう！

試合当日の食事は、試合の開始時間に合わせて、何をどう食べるかが大切です。**試合開始の3～4時間前までに食事を済ませておくこと**で、食べたもののほとんどが消化されてエネルギーとして使えるようになります。**ご飯やパン、麺類などの体を動かすエネルギー源となる炭水化物が多く含まれているものを中心に**食べましょう。主菜には、脂質が少ない調理法（ゆでる、蒸す、焼くなど）を用いたおかずを選ぶのがおすすめです。

3～4時間前



炭水化物(糖質)中心の食事
おにぎり、みそ汁、ゆでたまご、バナナ、オレンジなど

試合開始が朝早いときは？

→試合の3～4時間前に食事をとろうとすると、かなり早く起きなければならず、寝不足になる可能性があります。前日の夕食で炭水化物が多く含まれている食品を意識して多く食べるようにし、朝起きてからは補食（バナナ、エネルギーゼリー、スポーツドリンクなど）をとり、試合に向けて準備をしましょう。

試合直前は、消化に時間のかからない食べ物にしましょう

バナナ、カステラ、エネルギーゼリー、スポーツドリンクなどがおすすめです。



10月分の給食申込期間は6/22(月)～7/1(火)です。忘れずに申し込みましょう！