



いよいよ総体シーズン！体調管理のためにも食事を見直してみましょう

●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、炭水化物です。ごはん、パン、麺、芋などに多く含まれます。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。そこで必要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。給食の残菜量が多いのは野菜の和え物や果物です。ベストな体調を維持するためにもバランスの良い食事を残さず食べられるようにしましょう。

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。牛乳の残量も多いので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、普段問題なく食べられているものも、試合前は胃腸が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）、果物などをよく噛んで食べ、試合に備えましょう。



よく噛んで食べると
集中力もUP！

●試合当日の食事のポイント

食事は、試合の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、何をどう食べるかを考えることが大切です。試合の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。



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

試合が朝早くからだったら？

→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、オレンジジュースなどがおすすめです。



10月分の給食申込期間は6/23(月)～7/1(火)です。忘れずに申し込みましょう！