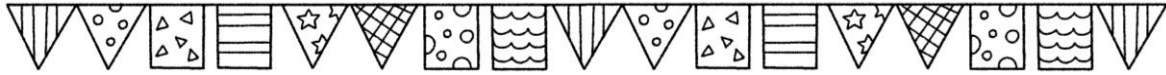
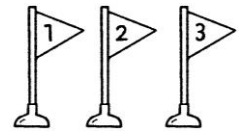




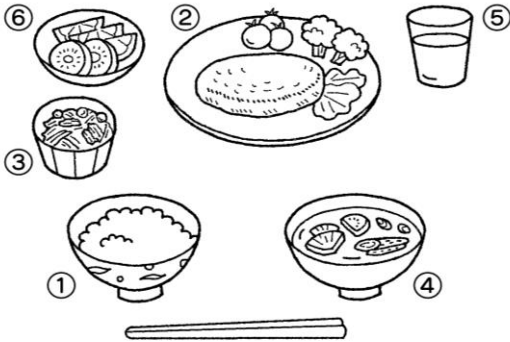
令和8年5月14日  
 さいたま市立八王子中学校  
 校長 酒井和浩  
 栄養教諭 大室明希子

# 5月の食育だより

今月は体育祭や、市学校総合体育大会などがあります。食事練習と同じくらい、とても大切なものです。力を出しきれるように、望ましい食事について知り、実践していきましょう！



## 大切なのは 栄養バランス



- ①主食
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

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。

## 食事エネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人は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。



日常の分      成長に使う分      運動の分

### 食べることも寝ることも

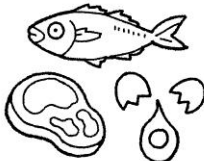


大切なトレーニング！

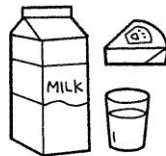


### 筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



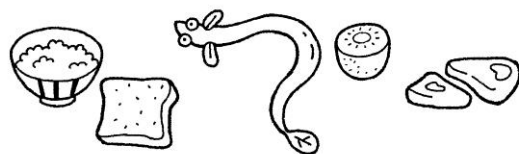
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

### 持久力をつけたい人は

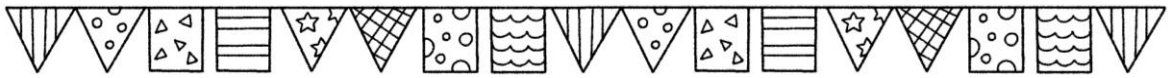
炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



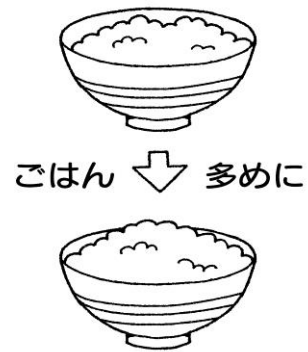
エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



## Q. 試合の前日は何を食べればよいの？

**A.** 試合前日の食事の役割はしっかりとエネルギー源を体に蓄え、体調をととのえることです。エネルギー源となる炭水化物を多めにとり、ビタミンやミネラルもとるようにします。

消化に時間のかかる脂質や腸内でガスを発生させやすい食物繊維の多い野菜や豆類、また、生ものは避けましょう。消化のよいさっぱりしたおかずで日頃から食べ慣れているものを選びましょう。



## Q. サプリメントはプロテインとマルチビタミンをとっておけば問題はない？

**A.** サプリメントはあくまで食事でもとれない分を補うものです。サプリメントを使う時は、どんな栄養素が足りていないのかを見極める必要があります。運動量が多く、食事でもとれない時には有効ですが、子どものうちは食事から栄養素をとりましょう。疲れて食欲をなくし、サプリメントが必要なほど激しい運動をしている場合は、練習内容を見直してみましょう。



## Q. 一流の選手でも偏食の人はいるのでしょうか？



**A.** 有名な選手の中にはチョコレートばかり食べたり野菜を食べなかったりする人もいます。しかし多くの選手やチームは、管理栄養士の指導を受けて食事に気を使っています。偏食で有名な選手にも指導で改善した人はいます。みなさんも強い体をつくるために、バランスよく食べましょう。

## 体育祭当日もしっかり朝ごはん！

運動するためのエネルギーも食事によって補給していますが、特に朝ごはんは、午前中の大切なエネルギー源となります。例えば夜7時にご飯を食べた場合、朝ごはんを抜くと昼の1時までには約18時間も絶食することになってしまいます。体育祭や大会だけでなく、毎日午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べてから登校しましょう！

