



食育だより



令和7年度 No.4(7月発行)
潮来市立学校給食センター

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなっていて、熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、こまめな水分補給とともに、食事もしっかりとって、暑い夏を元気に過ごしましょう。

スポーツと栄養

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」と思っている人も多いのではないのでしょうか？そんな時は、練習法だけでなく、食事について見直してみるのも良いかもしれません。子どもたちを食から支える「スポーツと栄養」について、ご紹介します。



スポーツ栄養の基本は・・・

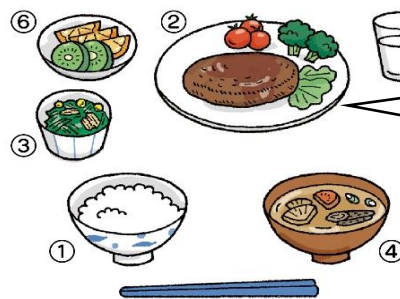
きちんと食べれば強くなる！

大切なのは 栄養バランス

果物
ビタミンCは疲労回復効果があります

副菜
野菜のおかずも忘れずに！

主食
必ず食べる！
糖質不足は筋肉量の低下につながってしまいます



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、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

牛乳・乳製品
ヨーグルトやチーズも良いです

主菜
肉・魚・たまご・大豆製品をとりましょう

汁物
体を温めるのでケガ予防におすすめです

食事で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

持久力をつけたい人は

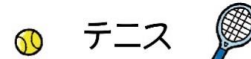


エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーに変えるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

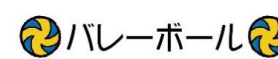
筋力・瞬発力をつけたい人は



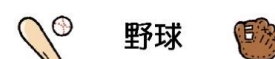
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、筋肉を支える丈夫な骨を作るため、カルシウムを含む食品も大切です。



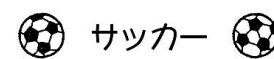
テニス
持久型+
筋力・瞬発力型



バレーボール
持久型+
筋力・瞬発力型



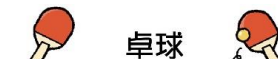
野球
筋力・
瞬発力型



サッカー
持久型+
筋力・瞬発力型



剣道
筋力・
瞬発力型



卓球
持久型+
筋力・瞬発力型



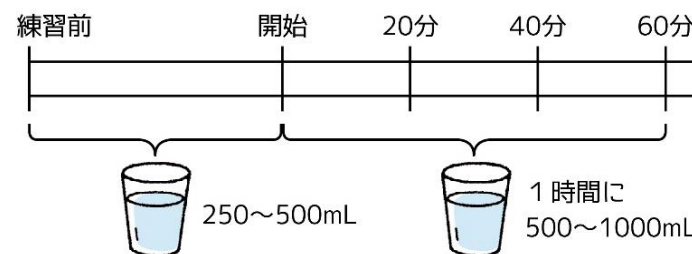
ボート・水泳
持久型



陸上長距離
持久型

練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。具体的には練習前に250～500mL、練習中には20分に1回程度の水分タイムをとって、1時間に500～1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



※飲み物は0.1～0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにして、5～15℃に冷やすと吸収がよくなります。