



## 「食事」と「スポーツ」食事を制するものは試合を制す！

市中総体や市陸上大会が近づいてきました。日頃の練習の成果を発揮し、良い成績が残せるよう、ご家庭での食事にも配慮し、みんなでサポートしていきましょう。

### スポーツのための効果的な食事

持久力をつけるためには炭水化物と鉄分、筋力をつけるためにはたんぱく質など、競技の特性や何の力を伸ばしたいかによって、必要な栄養素は異なります。しかし、成長期の中学生にとっては、すべての栄養素をまんべんなく良く摂取し、丈夫な体の基礎をつくるのが大切です。

#### 果物

ビタミンが豊富で、  
疲労回復に効果的です。

#### 牛乳・乳製品

カルシウムが豊富で、骨を強くし、気持ちを安定させます。不足すると、足がつりやすくなります。

#### 副菜

野菜や海藻類・きのこなどを多く使った料理。ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、体のコンディションを整えます。

#### 主菜

肉・魚・卵・大豆・大豆製品を多く使った料理。たんぱく質の主な供給源。丈夫で強い体づくりのために欠かせません。

#### 主食

ごはん・パン・麺類などの炭水化物を多く含みます。運動中の主なエネルギー源になり、持久力・集中力を高めます。

#### 汁物

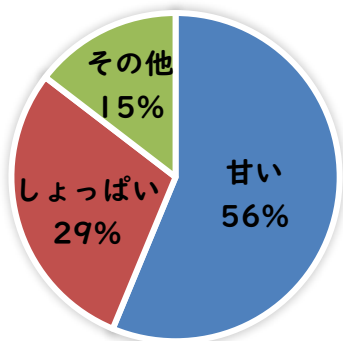
水分補給のためだけでなく、食事で足りない栄養素を補給します。

毎食バランスの整った食事を用意するのはとても大変です。1日や1週間といった期間の中で、いろいろな食材をまんべんなく食べられるよう心がけましょう。

### 練習後の食事と疲労回復のポイント

- ① 運動後は2時間以内に食事をとりましょう。
- ② 疲労回復のために炭水化物・たんぱく質・ビタミンB1（豚肉・にんにく・うなぎ・玄米など）をしっかりとりましょう。
- ③ 十分な休息と良質な睡眠をとりましょう。寝る前のスマホは睡眠の質を下げるので✖！

### ★イワチュー アンケート★ 前月のお題：「あなたの家の玉子焼きは甘い？しょっぱい？」



回答数：48名  
(1年1名, 2年29名,  
3年15名, 教員3名)

全体的には「甘い」という回答が多かったです。「その他」には「日によって・気分によって変わる」「家だどだし巻き、お弁当には甘い玉子焼き」という回答もみられ、その日の気分や状況に応じて工夫している家庭もあることがわかりました。それぞれの家庭の玉子焼きを味比べしてみたいですね！

### 今回のお題：「お弁当の具の定番は何？」→

行楽シーズン突入!! お弁当を食べる機会が増えるこの時期、みなさんの家庭の定番を教えてください!(ちなみに栄養教諭は、ミニトマト・ブロッコリー・玉子焼き(しょっぱいだし巻き)です)

