



給食だより

富山市立山室中学校
富山市南学校給食センター
令和4年 9月

9月は暦の上では秋ですが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。また、夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期なので、栄養バランスが整った食事と十分な睡眠・休養をとり、毎日元気に過ごしましょう。

スポーツと栄養

スポーツにケガは付きものですが、食事内容を工夫して、しっかりと栄養を補うことでケガをしにくい丈夫な体をつくることができます。また、それぞれの競技に必要な力を高める栄養素を積極的に摂り、競技力を向上させましょう。



栄養バランスのよい食事が基本！

スポーツをする時は体を激しく動かすので、より多くのエネルギーや栄養素が必要になります。身に付けたい力に合わせて食品をプラスしましょう。



健康的な食事

学校給食を参考とした
バランスのよい食事

+

スポーツ

持久力・筋力・
瞬発力など



<持久力をつけたい>

体にエネルギーを蓄える
→炭水化物を多くとる



など

貧血を予防する
→鉄を多くとる



など

エネルギーづくりをスムーズにする
→ビタミンB群やCを多くとる



など



<筋力・瞬発力をつけたい>

筋肉をつける
→たんぱく質を多くとって、
脂肪をとりすぎない



など

骨を強くする
→カルシウムを多くとる



など

忘れていませんか？大切な「休養」



8時間程度の睡眠はとれているかな？
たくさん練習をした次の日は、休みにしたり、
練習を軽めにしたりしているかな？

栄養状態がよくても、運動後に休養をしっかりとらなければ体づくりがうまくいかず、パフォーマンスが低下したり、けがの原因になったりします。

休養が十分にとれているか確認してみましょう。

★スケジュールを確認してみよう

学校／スポーツ（部活）／家庭学習／食事／睡眠／その他

0 3 6 9 12 15 18 21 24時

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

練習中はこまめな水分補給を！

練習前 15分 30分 45分 60分



「のどがかわいた」と感じる前にこまめに飲むことが大切です。

<ポイント>

- ・1時間に2～4回（15分に1回が理想的）
- ・1回につきコップ1杯約200ml



<スポーツドリンクの飲み過ぎに注意しましょう>

スポーツドリンク 500ml あたり、30～60gの砂糖が含まれています。飲み過ぎると糖分の過剰摂取になり、吐き気、腹痛、意識がもうろうとするなどの症状が出ることがあります。スポーツドリンクを飲む時は、そのまま飲まず、水で半分に薄めて飲むようにしましょう。

自分でスポーツドリンクを作ってみよう！

<材料>

- ・水 1L
- ・食塩 1～2g
- ・砂糖 40～80g

風味づけにレモン汁などを加えると飲みやすくなります。

また、麦茶に食塩と砂糖を加えてもスポーツドリンクになります。

※飲料の濃度は、食塩 0.1～0.2%、砂糖 4～8%

