

# 10月 給食だより



富山市立奥田中学校  
富山市北学校給食センター  
令和7年 10月

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬の野菜や果物など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を味わいましょう。



## スポーツと栄養について考えよう



運動能力の向上には食事が重要なカギを握っています。体をつくったり、動かしたりするためにも食事からの栄養が大切です。朝食抜きや栄養バランスの偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。まずは食生活を見直して、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。

### 1日3食バランスのよい食事が基本!

### ★主食・主菜・副菜+果物・乳製品をそろえましょう!



**主食** : ごはんやパン、麺類など。炭水化物が多く含まれているため、体や脳のエネルギー源となります。

**主菜** : 肉、魚、卵、大豆製品などを使ったおかず。体の成長に欠かせないたんぱく質が含まれています。肉に偏ることなく、いろいろなものを食べましょう。

**副菜** : 野菜、海そう、きのこなどを使ったおかず。主にビタミンやミネラルが多く含まれていて、体の調子を整える働きがあります。

**果物** : ビタミンやミネラル、炭水化物や水分が豊富です。

**乳製品** : たんぱく質やビタミン、カルシウムなどが豊富です。



朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

### <しっかり体を休めよう>

食事と同様、睡眠も運動能力の向上に欠かせない要素です。睡眠で精神と体をリフレッシュさせることが、疲労回復には必要です。よい睡眠をとるためには、入浴が効果的です。運動の後に、汗を流すためのシャワーだけで済ませず、お風呂に入ってリラックスし、質のよい睡眠をとりましょう。

- ★疲労回復によい
- ★日本人好みの温度
- ★安眠、ストレス解消によい



### ● 試合・競技当日の食事は?

#### 朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



### <スポーツドリンクの飲み過ぎに注意しましょう>

水分補給のために、スポーツドリンクを飲む人が多いかもしれませんが、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で、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ときはそのまま飲まず、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 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。
  - 食塩 1~2g また、麦茶に食塩と砂糖を加えて
  - 砂糖 40~80g 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%



### 試合の前後に水分をしっかりとりましょう

