

# 保健だより “食育特集”

三阪中学校 保健室

H26.6.26 (木)

6月20日(金)5校時に1年生を対象とした「食に関する指導」を行いました。三和学校給食センター栄養技師の阿部絵里子先生から「スポーツをする時の食事の取り方」を中心に、詳しくお話をいただきました。

ぜひ、ご家庭においても食についてお子さんとお話をしてみてください。

## ●食事の役割

朝…1日のエネルギー補給

昼…栄養バランスの整った食事をし、午後の授業や部活に備える

夕…1日の疲労回復

このように、1日3食とることに意味があります。まずは、3食きちんと食べましょう。



## ●中学生が不足しがちな栄養素

- ・鉄(貧血の原因になる)

補給する食べ物→レバー、あさり、ひじき、魚、ほうれん草、納豆 など

- ・カルシウム(骨粗しょう症予防)

※カルシウムは10代のうちしか骨に溜められないことを頭に入れておこう。

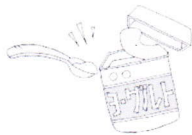
補給する食べ物→牛乳、乳製品、ひじき、小魚、豆腐、小松菜 など



## ☆スポーツをする時の食事の取り方☆

### 試合前日

- ・主食をきっちり食べる。(エネルギー補給)
- ・油っぽい料理を控える。
- ・生ものを控える。

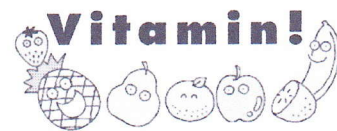


### 試合当日

- ・主食をきっちり食べる。(試合の3時間前がよい)
- ・乳製品(ヨーグルト)がおすすめ。
- ・腹8分目までにする。
- ・よく噛む。
- ・油っぽいものを控える。

### 試合後

- ・主食をきっちり食べる。(エネルギー補給)
- ・100%の果物ジュースを飲む。



### ☆水分の取り方☆

- ・ミネラルや糖분을補給できるためスポーツドリンクにする。(水で2倍に薄めたものが最適)
- ・試合30分前にはスポーツドリンクを飲んでおく。
- ・試合中は15~20分おきに飲む。(喉が渇く前に飲むのがよい)

※ 6月30日(月)~7月4日(金)に「朝食調べ」、7月9日(水)に「ふれあい弁当デー」を行います。どちらも“おうちの時から”という記入欄がありますので、ご記入お願い致します。

また、ふれあい弁当デーでは、一緒に買い物をしたり、お子さんに自ら弁当を作ったりしてもらう予定ですので、お忙しいと思いますが、ご協力お願い致します。