



# 6月 食育だより

令和8年6月  
南砺市立井波中学校

## スポーツと栄養

6月6日から、いよいよ地区選手権大会が始まります。トレーニングに励み、試合で力を発揮するためには、普段からの体づくりが大切です。私たちの体は食べたものを材料にしてつくられるので、「何を食べるか」がとても重要です。また、睡眠は疲労を回復させ、骨や筋肉の成長を促します。体のコンディションをよくするためにも、睡眠時間を確保しましょう。



### 普段の食生活で心がけたいこと



運動部に所属していない人も心がけましょう。

#### ① バランスのよい食事をとる



主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事をとると、自然と栄養のバランスがとれます。主食は大切なエネルギー源なので、しっかり食べましょう。牛乳・乳製品や果物も食事に取り入れましょう。

#### ② 朝食を必ず食べる



朝食は1日を元気よくスタートさせるためのものであり、3食の中で最も大切な食事です。欠食すると、1日の必要栄養量を満たすことが難しくなります。朝食も栄養バランスよくとると、疲労を予防し、集中力を高めて維持することができます。

#### ③ よくかんで食べる

一口  
30回  
かもう



よくかんで食べると、食べ物の消化・吸収がよくなり、より栄養をとることができます。また、力が必要なときやスポーツのときに、歯をくいしばることで力がわきます。普段からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

### 試合当日の食事

#### ① 試合当日の朝食



試合が始まる3時間くらい前までに朝食をすませましょう。エネルギー源の主食(糖質)をしっかり食べ、油っぽい料理は控えましょう。

#### ② 補食

試合前は、エネルギーをとることでしっかり体を動かすことができます。試合後は、使ったエネルギーや壊れた筋肉を作り直すための材料となるものを補います。

試合前	試合後
<b>エネルギー源になるもの(糖質)</b> ・試合の1~2時間くらい前 おにぎり サンドイッチ あんパン ・試合まで1時間以内 バナナ フルーツ入りゼリー エネルギーゼリー	<b>消費したエネルギーを補うもの(糖質)</b> <b>筋肉を修復するもの(たんぱく質)</b> バナナ エネルギーゼリー 飲むヨーグルト 果汁100%ジュース おにぎり(さけ)



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。私たちが生きるためには、「食べる」ことは欠かせません。みなさんは、毎日、どのくらい「食べる」ことについて意識していますか。下の項目は食育で学ぶ大切なことです。自分がどのくらい意識できているか、確認しましょう。

<b>心をこめた食事のあいさつ</b> 	<b>朝食を毎日食べる</b> 	<b>よくかんで食べる</b> 	<b>楽しく食べる</b> 	<b>苦手な食べ物にも挑戦する</b> 	<b>姿勢よく食べる</b> 
<b>バランスのよい食事の組み合わせ</b> 	<b>塩分のとり過ぎに気を付ける</b> 	<b>食べ物はどこからやってくるか</b> 	<b>郷土料理や行事食などの食文化</b> 	<b>食品ロス削減</b> 	