

5月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン



さわやかな季節になりました。体を動かすには最適な時期です。
部活動などで、スポーツをしている人は、食生活を充実させることが大切です。



スポーツと食事

スポーツをするための、特別な食事はありません。
しかし、スポーツをする人は、体を激しく動かす分、より多くのエネルギーや栄養が必要になります。

基本は、栄養バランスのよい食事！



給食のこんだて紹介

麻婆豆腐



【材料】(小学生中学年4人分の量)

木綿豆腐	1丁	にら	20g	ガラスープ	1/2カップ
豚ミンチ	100g	京ねぎ	1/2本	きび砂糖	小さじ1強
干しいたけ	1枚	しょうが	少々	赤みそ	大さじ1強
にんじん	40g	にんにく	少々	こい口しょうゆ	小さじ1
たまねぎ	120g	豆板醤	少々	水溶き片栗粉	少々
たけのこ水煮	40g	ごま油	小さじ1/2		

【作り方】

- 木綿豆腐は水気を取り、2cm角に切り、それ以外の材料はあらみじんにする。
- 鍋にごま油を入れ、Aと豆板醤を炒めて香りを出し、豚ミンチと野菜を加えてさらに炒める。
- ガラスープを入れて沸いたら、調味料と豆腐を入れ、にらと水溶き片栗粉で仕上げる。

ご感想、ご意見をお寄せください。 松山市のホームページ

持久力が必要なスポーツ

〔水泳(長距離)・マラソン・陸上(長距離)など〕



体にエネルギーを保持する
→炭水化物を多くとる。

エネルギーづくりをスムーズにする
→ビタミンB群やビタミンCを多くとる。

貧血を予防する
→鉄を多くとる。



筋力・瞬発力が必要なスポーツ

〔陸上(短距離)・水泳・体操・柔道など〕



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。

骨を強くする
→カルシウムを多くとる。



持久力+筋力・瞬発力が必要なスポーツ

〔サッカー・野球・テニス・卓球・バスケットボールなど〕



エネルギーを保持する→炭水化物とビタミンB1をとる。
筋力と瞬発力をつける→たんぱく質をとる。

骨や腱やじん帯を強くする
→カルシウム・ビタミン群をとる。



試合の前日と当日の食事

【前日】

- 炭水化物を多く含む食事をする。
- 油っぽい料理は控える。
- 生ものを控える。



【当日】

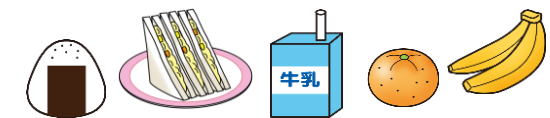
- 試合開始の3時間くらい前までに食事をすませる。
- 炭水化物を中心に食べやすいものにする。
- 試合前、試合中には水分補給をこまめにする。



試合後は栄養補給と十分な睡眠

試合後は、水分を補給しましょう。できれば1時間以内に、主食やたんぱく質、ビタミン類などがとれるおかずを食べ、疲労回復しましょう。

★ 成長ホルモンの分泌を促すために、睡眠時間をしっかりとりましょう。



参考：書籍「小・中学生のスポーツ栄養ガイド」女子栄養大学出版部

http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html