

# 給食だより

令和5年6月30日発行  
長岡第三中学校

## スポーツの試合 当日の食事のポイント



★食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。



★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。



★水分補給は、試合の前後、試合中とこまめに行いましょう。

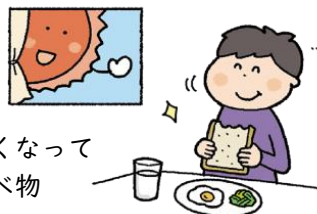


★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。



## 朝ごはんをしっかり食べよう

私たちのからだは寝ている間に約1℃も体温が低下します。朝食を食べて体温を上げることが大切です。体温が上がると血液循環が良くなり、動きやすくなって活動効率が上がります。食事で早く体温を上げるためにはたんぱく質の多い食べ物（卵、ウィンナー、肉魚、納豆など）を取り入れるとよいです。



### 朝ごはんのはたらき

#### 体や脳へのエネルギーチャージ

寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

#### 体に朝が来たことを知らせる

朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

#### 体をウォーミングアップさせる

寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

朝ごはんを食べていない人は

まずは、野菜ジュースやヨーグルトなど食べやすいものを食べましょう。



朝は菓子パンだけという人は

スープや果物、ヨーグルトなどもプラスしてみましょう。



朝は、ごはんだけという人は

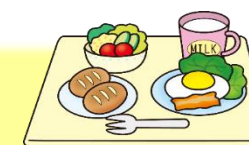
具だくさんのみそ汁を加えてみましょう。インスタントみそ汁でも野菜を少し加えるだけでバランスもよくなります。



I'm ready!



## 朝食をとることは、熱中症予防になります



熱中症になりやすい人となりにくい人の違いとは？

同じ練習をしているのに、熱中症になる人とならない人がいるのはなぜだろう？小学校の体育の授業は、その謎を解く手がかりとなる。例えば、体育の授業が4時間目のお昼に近い場合には、朝食の状況が、熱中症のリスク要因として関わってくる。座っているだけでも汗が出てくるような気候ではない場合には、朝食をしっかり食べていれば、通常は4時間目（授業内容の説明などを含めて45分間の授業として）であっても熱中症のリスクは低いと考える。

なぜなら、食べたものが消化されずに、胃や小腸の中に残っているからだ。朝食でとった食塩が残っていれば、水を飲むだけでも汗で失った水分と塩分を補えて、糖質が残っていればエネルギー源となる。朝食を欠食していたり、バランスが偏っていたり、量が少なかったり、早朝に食べていて胃の中に残っていなかったりすると、水を飲むだけでは対処できず熱中症を引き起こすリスクが高くなる。このように、食事の量・内容・タイミングが熱中症のリスクにも関係する。3食欠食することなくしっかり食べることが、熱中症の予防にもつながることを覚えておいてほしい。熱中症の予防は水分補給だけではないのだ。

「理論と実践スポーツ栄養学」

神奈川県立保健福祉大学教授 鈴木志保子著 P182より引用

