

給食だより

令和 7 年 7 月 号
長岡市立長岡第四中学校
栄養教諭 上田麻理子

期末テスト、お疲れさまでした。

テスト前からしばらく部活がなかったので、体をあまり動かさなかった人も多いのではないのでしょうか？

7 月になると、35℃近い気温が続きます。そして 2 週間後には乙訓大会が迫っていますね。気温が高い中での運動は、熱中症や夏バテのリスクが高まります。体が慣れていない状態ではなおさらです。

早めに寝たり、ご飯をしっかり食べたりするなど、いつも以上に体のケアを心がけましょう。

食べることも寝ることも



大切なトレーニング！

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう！



暑くて食欲がわかない時もあるかもしれませんが、でも食事の回数が減ると、栄養不足につながり、夏バテしやすくなります。特に朝食で、たくさん食べられると良いですね。



② 冷たいものの食べ過ぎや

飲み過ぎに注意しよう！

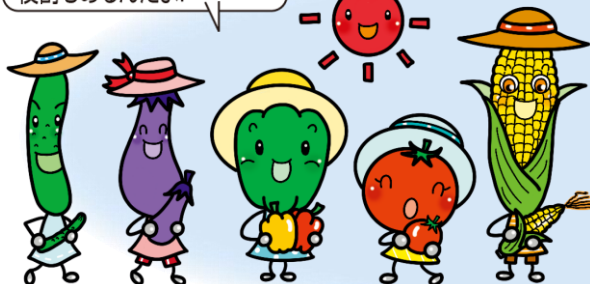


冷たいものを摂りすぎると、胃や腸の働きが悪くなることがあります。また、ジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲みすぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。スポーツをする時など以外、普段の水分補給は、水か麦茶で少しずつこまめに行うようにしましょう。



③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう！

水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ！



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。すすんで食べましょう♪



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、「すでに水分が不足している」と言われています。私たちの体は、体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きににくしてしまうので水分は少しずつ、こまめにとりましょう。

練習中の水分補給のタイミング

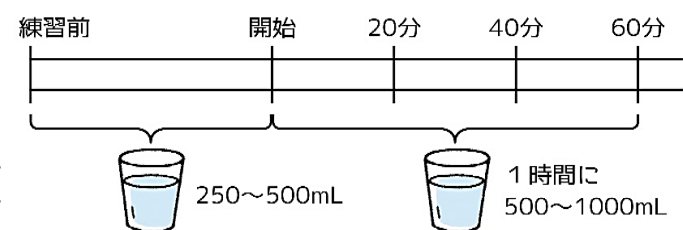
運動部の部活中は特に水分を摂るようにしましょう。水分補給のタイミングは・・・

練習前に 250～500ml

(500ml のペットボトル半分～1 本分)

練習中は 20 分に 1 回程度の給水が望ましく、1 時間に 500～1000ml 摂るようにしましょう。(500ml のペットボトル 1～2 本)

汗をかくと、体内の塩分も失うので、塩分と一緒にとれるものが良いですね。



※飲み物は0.1～0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5～15℃に冷やすと飲みやすくなります。

「もっと上手になりたい!」「強くなりたい!」と、頑張っているあなたへ

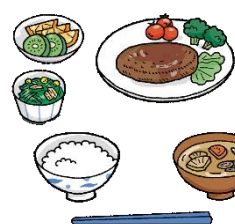


競技力を高める食事とは???

練習で頑張った分、競技力や体力が身についてほしいですね。

そんなあなたは、練習方法だけでなく、ぜひ、食事にも興味をもってください。

食事の内容や、食事をするタイミングによって、体の状態がかわってくることもあるんですよ。



基本は、給食のように、色々な食品を組み合わせた栄養バランスのよい食事です。教室の給食を平等に分けた一人分が、中学生に必要な栄養素がとれる量です。そこに加えて↓の栄養素が含まれる食品を摂るようにしたいですね♪

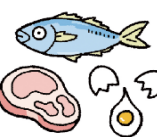


食事でも気をつけることで、競技力が高まるといいですね。応援しています！



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



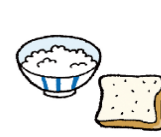
カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質(例:肉、魚、卵、大豆)を多めにとりましょう。また、丈夫な骨をつくるために、カルシウム(例:乳製品、小魚、小松菜)も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



鉄



エネルギー源の炭水化物(例:ごはん、パン)と、これをエネルギーに変える時に必要になるビタミンB群(例:豚肉、うなぎ、玄米)を多めにとるようにしましょう。また、体の調子を整えるビタミンC(例:野菜、果物)や、貧血を防ぐために鉄分(例:レバー、海藻)なども大切です。