

給食だより

令和8年7月号
長岡市立長岡第四中学校
栄養教諭 上田麻理子

期末テストが終わり、乙訓大会が目前に迫っていますね。

7月になると、35℃近い気温が続きます。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。テスト前からしばらく部活がなかったので、暑さなどに体が慣れていないかもしれません。

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。

ゴックンラブル 注意報!?

のどが乾いたとき何を飲みますか?

甘い飲み物、こんなところにご用心!

回当たりがよくて
たくさん飲めるけど...



冷たくすると、甘さを感じにくくなるので、ジュースの糖分はとて多いです。飲みすぎは太りすぎの原因になります。

大事な食事が
食べられなくなる!



ジュースの糖分はすぐに体に吸収されてしまいます。おなかが空かずに大事な食事が食べられなくなり、栄養が偏りが生じます。

夏バテの原因にも
なってしまう!



こうして体の血液中の糖分が急に上下することを繰り返していると、疲れやすくなり、夏バテや不調の原因にもなります。

考えよう! 飲み物、飲み方

スポーツドリンクは
上手に活用!



激しい運動をした後などに汗で失われた水分やミネラルを速やかに補うのがスポーツドリンクです。糖分や塩分も多く普段の生活での水分補給に飲んでいると、糖分や塩分の摂りすぎになります。

カフェイン注意!
エナジードリンク



カフェインが多く、その働きでちょっと元気になったような気がするだけです。飲みすぎはかえって不眠や疲労感、体の不調などを引き起こします。糖分も多いので、注意が必要です。

飲み方や飲むものも
よく考えながら



ペットボトルのジュースを1本すべて飲みきると、糖分の摂りすぎになります。コップで量を決めてから飲むといいです。普段は、麦茶や水がベスト。飲みすぎは太りすぎの原因になります。



中学生のアスリート飯 勝つための栄養戦術

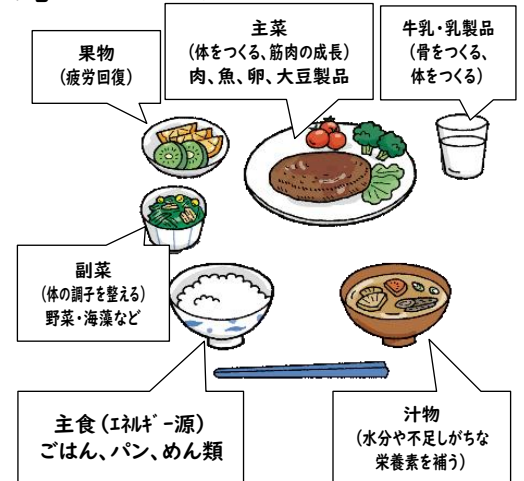
「試合前後の食事の仕方」と「体づくり」のポイント

食事を「トレーニングの一部」に変える!

食事はトレーニングの一部です



中学生の時期は、一生のうちで身長や体重が最も大きく増加する「発育の急進期」。日々の食事が、将来の健康と勝利の鍵を握る。



試合前のオフェンス戦略: 3時間前のタイムライン



注意: 試合当日は「初めてのもの」を食べない。普段から食べ慣れているメニューで、お腹の調子を安定させる。

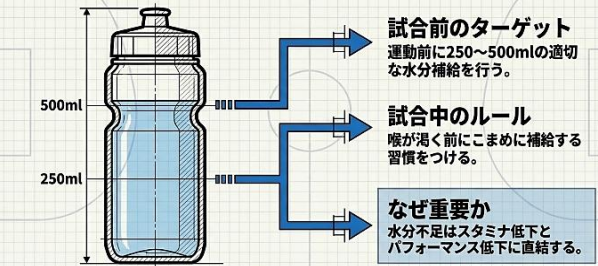
試合直前の食材選びマトリックス

推奨される食材 (糖質中心)		避けるべき食材 (消化の妨げ)	
消化スピード	速い (すぐにエネルギーに変わる)	消化スピード	遅い (胃腸に長時間とどまる)
胃腸への負担	少ない	胃腸への負担	大きい
具体例	ごはん、パン、うどんなどの炭水化物。	具体例	脂っこいもの (揚げ物)、食物繊維が多すぎるもの (根菜類)、生もの。

勝利を掴むための試合当日朝食メニュー例

和食パターン	洋食パターン	時間が無い時
● 主食: 白米(おにぎり)	● 主食: 食パン(ジャム・ハチミツ)	 月見うどん (消化が非常に良く、エネルギーとたんぱく質を同時に摂取可能)。
● 主菜: 焼き魚(鮭)・卵焼き	● 主菜: ハム(脂身の少ないもの)	
● 副菜: ほうれん草のお浸し・豆腐の味噌汁	● 副菜: 温野菜(消化の良いもの)	
● 果物: バナナ	● 果物: 100%オレンジジュース	
● 乳製品: ヨーグルト		

パフォーマンスを維持する水分補給戦略



試合後のディフェンス: 30分以内の「ゴールデンタイム」



コンビニ飯のアップグレード戦略

