



給食だより

令和4年9月第99号
大東市教育委員会
学校管理課
TEL 870-9102



大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

さわやかな秋晴れのもと、スポーツをするにも最適な季節になりました。また、秋は芸術の秋、読書の秋ともいわれ、何を行うにも適した季節です。ぜひ、いろいろなことに取り組んでみましょう。



スポーツ栄養

スポーツ栄養とは、スポーツ選手が試合で最大限能力を発揮したり、ケガを予防して質の高いトレーニングを実施して、競技を長く続けたりできるようにするための食事術です。

近年、オリンピック選手、Jリーガーや野球選手、その他多くのアスリートが、スポーツ栄養学を取り入れています。

スポーツ栄養は、「食育」のベースがあり、そのうえで成り立っています。毎日の食事から意識し、競技力向上をめざしましょう。



食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう。

日頃から運動をしている人は、自分の運動量に見合った分の栄養を補給することが大切です。また、成長期であることから、体が成長していくために使われる分と普段の生活で消費される分も兼ね合わせて、エネルギー量や栄養バランスを考えることが大切です。

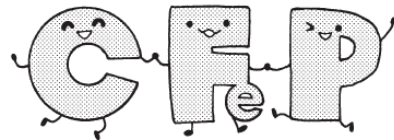
朝食・昼食・夕食の1日3回の食事を基本としたうえで、上手に補食をとるようにします。

また、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補給できるように、牛乳やヨーグルトなどの乳製品をプラスすることも重要です。



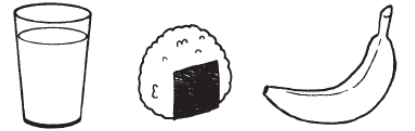
貧血を予防しよう！

運動でたくさん汗をかくと、汗と一緒に鉄も体から失われます。そのため貧血になりやすくなります。貧血予防のためには鉄を多く含む食品と共に、ビタミンCとたんぱく質を多く含む食品をとることが大切です。



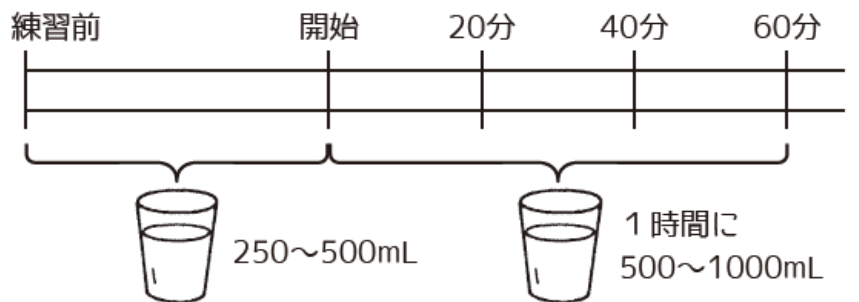
疲労を残さないために

疲労回復のためには、練習後2時間以内に、おにぎりやパン、バナナ、100%のオレンジジュース、スポーツドリンクなどの糖質を多く含む食品をとります。また、夕食には糖質やビタミンB₁を多く含む食品をとります。



運動中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。具体的には、練習前に250~500ml、練習中には20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500~1000mlとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



※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。



トマッピー4コマ劇場

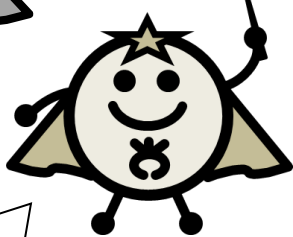
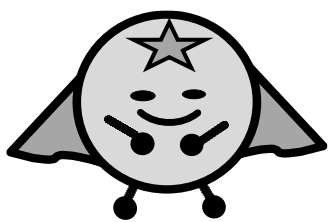


諸福中学校よりトマッピー4コマ漫画の原稿が届きましたので、掲載します♪

みなさんも是非楽しいトマッピーの食育漫画をお寄せください。

掲載されると記念品(缶バッジ)をプレゼントします。

ご応募ありがとうございます
ございます♪まだまだ
絶賛募集中です！



トマトは栄養満点☆
おいしくて手軽に
食べられて、健康に
もいいんだよ♪



ペンネーム かまぼこぱん (諸福中学校)

ペンネーム スーパーサイ人 (諸福中学校)

9月1日は 防災の日

「防災の日」(ぼうさいのひ)は、1960年(昭和35年)に制定されました。9月1日の日付は、1923年(大正12年)9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。また、例年8月31日や9月1日付近は、台風の影響が多いとされる『二百十日』にあたり、「災害への備えを怠らないように」との戒めもこめられています。

災害時の健康を守るポイント

しっかり食事をとり、水分もとる



怖い経験や悲しい体験をすると食欲がなくなります。でも、食事をとらないと、体力が落ち、病気がかりやすくなります。おなかがかすかない、のどが渇かないと思ってても定期的に食事と水分をとってください。

きちんとトイレに行く



安心して食事や水分をとれるように、トイレに行くことを忘れずに。水を使わずにすむ「携帯トイレ」の準備もしておきましょう。混雑が予想される避難所のトイレには時間を決めて早めに行くようにしましょう。

不安でもしっかり眠る



眠ることは、食事やトイレ以上に難しい場合もあります。とくに慣れない環境では不安でいっぱいになります。でも、アイマスクや耳栓を使うなどして、静かで暗い環境をつくり、体をしっかり休めることが大切です。