8月 給食だより

令和７年８月22日 No. 7
江戸川区立小松川中学校

長かった夏休みも残り１週間です。元気に２学期を迎えられるようにしましょう。まだ暑さが残っているため、引き続き熱中症に気を付けましょう。

元気の合言葉！！

夏休みに崩れてしまった生活リズムを元に戻して、元気に学校生活を送れるように次の３つの行動を心掛けてください。

「早寝、早起き、朝ごはん」

スポーツの秋！！

みなさんは秋といえば何を思い浮かべますか？８月７日から暦の上では秋になります。食欲の秋や読書の秋、スポーツの秋など様々な秋があると思います。来月はクエン酸の日、たんぱく質の日がありスポーツにはうってつけです。また、３年生が引退し、新チームで試合に挑む部活も多いと思います。スポーツに適した体作りの食事の基本や試合前の食事についてお知らせします。

・アスリートの食事の基本

① 主食（主に炭水化物）
　からだを動かすエネルギー源となる
② 主菜（主にたんぱく質）
　筋肉、骨、血液等の人のからだを作る
③ 副菜（主にビタミン、ミネラル）
　体調を整えたり、骨や血液の材料となる
④ 牛乳・乳製品（主にカルシウム、たんぱく質）
　骨を作るのに欠かせない
⑤ 果物（ビタミンC、炭水化物）
　疲労回復、コンディショニングに役立つ

・食習慣

□欠食をしない
　一般の人よりも多くのエネルギー量と栄養素量を必要としているアスリートが欠食すると、その分だけ栄養量が不足する可能性が高くなります。
□好き嫌いをしない
　アレルギーがある食品以外は、いろいろな食品をとるようにしましょう。食べられない食品が多いと料理やメニューの選択肢が少なくなり、栄養量が不足する可能性が高くなります。
□食事の基本をそろえる
□トレーニング内容に合わせて食事内容と時間を考える

・試合前の食事

□3日前～前日

エネルギーを蓄えるために、エネルギー源となる糖質を多く含む「主食」を増やしましょう。また、糖質をエネルギーに変える「ビタミンB_1」を多く含む食材を選ぶようにしましょう。

-Point-

・消化に時間がかかる食事は避けましょう

精神的に緊張すると便秘や下痢が起こるなど、お腹の調子が崩れてしまう人もいると思います。試合前の緊張状態で消化吸収がいつも通りに行われない可能性もあります。試合前はスタミナがつく料理として、ステーキや焼き肉、かつ丼などを食べる人もいると思います。しかし、揚げ物など油を多く使う料理、脂質の多い肉を中心とした料理は消化に時間がかかります。

・生もの・食物繊維の多い食品は控えましょう

試合で力を発揮するためには消化不良や食中毒が起こる可能性がある食べ物はできるだけ避けた方が良いです。また、生野菜や海藻、きのこ類はガスが溜まりやすくなるため、摂りすぎには注意が必要です。

□当日

試合で力を発揮するためには糖質中心で消化の良い食事を心がけましょう。また、当日は食事の内容も重要ですが、食べる時間を意識することが大切です。

-Point-

・3～4時間前には食事を終わらせましょう

胃に食べ物がとどまる時間は約3時間です。試合の時に「食べた食事が消化した状態」で動けるようにするためには3～4時間前に食べ終わるのが理想です。

・1時間前には消化の良い軽食を

試合時のエネルギー不足を防ぐために、ゼリー飲料やバナナなど消化吸収が早い軽食でエネルギーと水分を補給しましょう

・試合前には水分とミネラル補給しましょう

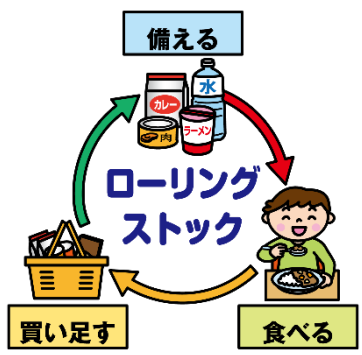
汗で失われてしまう水分やミネラル（特に塩分）を補給することも重要なポイントです。また、クエン酸が多いものを摂取するのもおすすめです。

・試合中も栄養補給を

スポーツドリンクなど炭水化物を含む飲み物で水分補給することで水分だけでなく、エネルギー源も補給することができます。また、捕食が可能な競技ではゼリー飲料など消化吸収が早いものがおすすめです。

・試合後の食事

試合後は体に蓄えていたグリコーゲンを使用している状態です。ゼリー飲料やスポーツドリンクなどで栄養補給後、なるべく早く食事をとるようにしましょう。特に、消エネルギー減となる炭水化物と筋肉の材料となるたんぱく質をバランスよくとることが大切です。

9月1日は防災の日

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行って売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくと安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。