



給食だより

令和7年度
向陽中学校

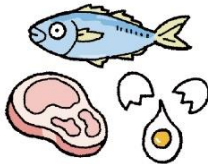
～中体連県大会に向けて～



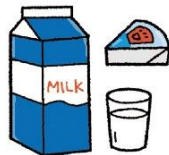
食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態がかわってくることもあります。試合で力を出しきれるように、望ましい食事について知り、実践していきましょう。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



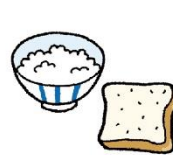
カルシウム



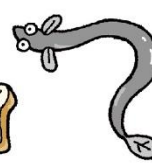
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

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を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



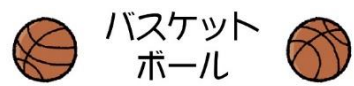
テニス

持久型＋
筋力・瞬発力型



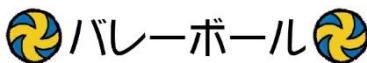
サッカー

持久型＋
筋力・瞬発力型



バスケット
ボール

持久型＋
筋力・瞬発力型



バレーボール

持久型＋
筋力・瞬発力型



野球

筋力・
瞬発力型



柔道

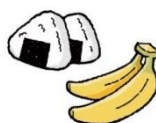
ウエート
コントロール型



卓球

持久型＋
筋力・瞬発力型

激しい運動の後は すばやく補給を



激しい運動をすると、筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いも類やバナナなどで炭水化物を補給しましょう。

～普段の食事を思い返してみよう～

家族で食事をしていますか？

家族全員そろって食事をする機会が減っているといわれています。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。家族みんなで食事ができるように工夫を試みませんか。



誰かと食事を共にする（共有する）ことを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。家族や友だちと一緒に食事をしましょう。

7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

孤食

1人で食べること



小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること



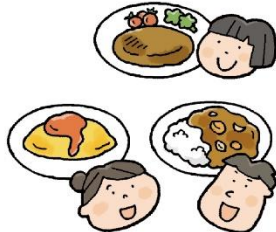
固食

同じものばかり食べること



個食

複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと



濃食

濃い味つけのものばかり食べること



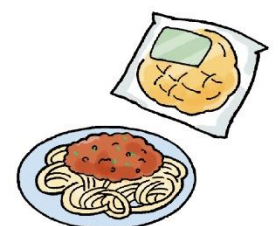
子食

子どもだけで食べる



粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べる



1つでも“こ食”が少ない方が、体と心の健康につながります。これを機に、もう一度家庭の食事を見直してみましょう。