

もぐもぐだより

宮津市学校給食委員会

献立作成部会

令和3年10月15日 No.8

試合に「勝つ！」食生活とは！？

部活動や地域のクラブなどでスポーツをしているみなさんは、その土台となる体をつくるためにバランスのとれた食生活が基本です。特に小学校高学年から中学生にかけては、成長が著しく体格などの個人差も大きい時期です。一日3食規則正しい食事をする習慣を身につけることが大切です。正しい食事の積み重ねが、みなさんにとって無くてはならないものなのです。

～スポーツチェックをしよう～

参考資料：中学生版食育教材「いきいきちばっ子」

あなたの食生活がスポーツをするために十分かチェックします。(○をつけましょう) **チェック欄**

1	ご飯やパン、めん類などはあまり食べない	
2	肉や魚、大豆(大豆製品)などはあまり食べない	
3	牛乳はほとんど飲まないし、乳製品はあまり食べない	
4	あさりやしじみ、レバーなどはほとんど食べない	
5	野菜はきらいであまり食べない	
6	果物はきらいであまり食べない	
7	間食は炭酸飲料やスナック菓子をとることが多い	
8	試合の前日はこってりしたものを食べてスタミナを補給する	
9	サプリメントで補っているので自分の食生活はバランスがとれていると思う	
10	練習後はのどがとても渴いている	
11	帰宅後は疲れていて、食事はあまり食べられない	
12	朝起きたとき疲れが残っていると感じる人が多い	
13	部活動などの練習中にスタミナぎれを感じることもある	
14	よくけがをする	
15	よくめまいを感じる	

「○」が0～
2個の人

スポーツマンとしてのあなたの食生活はほぼ理想的です。現在の食生活を維持して、さらに競技力を磨いてください。ただし、10～15番に該当した人は、原因を考えて改善に取り組みましょう。

「○」が3～
8個の人

スポーツマンとしてのあなたの食生活はあと一歩です。現在の食生活を続けていくと、ワンランク上の選手になるためには努力が必要です。1つずつで良いので、意識して食べることを心がけましょう。

「○」が9個
以上の人

スポーツマンとしてのあなたの食生活は要注意です。現在の食生活を続けていくと、過労やケガでダウンする恐れがあります。スポーツをする上で、食事がいかに大切かをしっかりと理解して、できることから改善しましょう。