



① スポーツで力を發揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に發揮するために必要なことは何でしょう？日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりと、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食（主にエネルギーのもととなる炭水化物を多く含む食品）

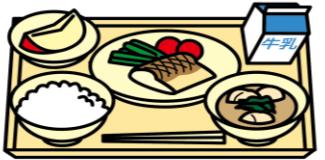
ごはん・パン・めん類など

主菜（主に体をつくるものとなるたんぱく質が多く含む食品）

肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

副菜（主に体の調子を整えるものとなるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品）

野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



試合当日の食事のポイント

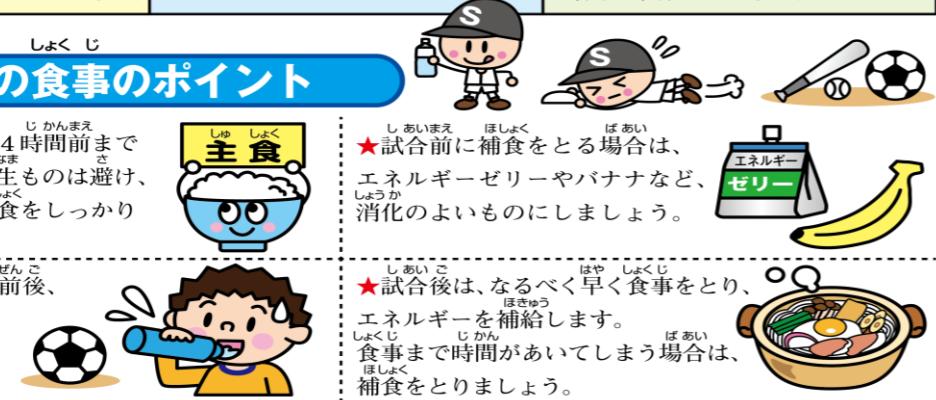
★食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。

水分補給は、試合の前後、試合中とこまめに行いましょう。



★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。

★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自衛」の意識を持つことが大切です。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起きた時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



「給食おもいやり隊」と食べる中泊夏野菜カレー！

8月25日(金)、地産地消をするため農家で構成された「給食おもいやり隊」のメンバー3名が薄市小学校を訪れ、2・3年生のみなさんと一緒に地元でとれた野菜をふんだんに使った中泊夏野菜カレーを食べて、交流を深める催しが開かれました。この中泊夏野菜カレーには、給食おもいやり隊の方々が大切に育てたトマトやじゃがいも、かぼちゃやなすを使用しており、生産者の方々とふれあうことでも地元でとれる農作物を知るとともに、私たちが食事をするためには食材を作ってくれる人の努力と、食材の命が必要だということに改めて気づくことができたと思います。

