



やっばい!!

ばわー



第3号



発行：一宮市教育研究会
食育・給食部会
2025年6月発行

運動会やスポーツの大会など体を動かすことが増えてくる時期ですね。力いっぱい動くには、食べることがとても大切です。今回は食とスポーツの関係性について考えていきましょう!!

食×スポーツ＝丈夫な体を作ろう

① エネルギーのもとを補給しよう!

毎日元気に運動するには、体を動かす**エネルギーのもと**が必要!
エネルギーはごはん・パン・めんなどの「**炭水化物**」から作られるよ。



② 筋肉をつけたり、骨を強くしたりする食べものも大事!

運動のパフォーマンスを上げるためにも**体をつくるもと**が必要!
筋肉をつけるには、肉・魚・卵・豆などの「**たんぱく質**」、
骨を強くするには、牛乳や小魚などの「**カルシウム**」がぴったり。



魚フレークや肉そぼろなどの瓶詰めのお具をおにぎりに入れると、手軽にたんぱく質などの栄養UP!

③ 野菜・果物も食べよう!

運動後の疲れた体を元気に回復させるためにも**体の調子を整えるもと**が必要!
野菜や果物をしっかりとって「**ビタミン・ミネラル**」を補給しよう。

野菜ジュースやカット野菜などの活用もおすすめ



④ 何を?いつ食べる? がポイント!

時間	ポイント
運動前 (1~2 時間前)	エネルギーになる ごはん・パン を中心に食べて、油っぽいものはさけよう!
運動後	たんぱく質 を中心に、 野菜・ごはん もバランスよく食べて、体をしっかり回復!



食べ物クイズに挑戦!



今月は夏の食べ物クイズ!

イラストと食べ物の名前、その漢字を線でつないでみよう!

今回登場する食べ物は、夏に「旬」をむかえる食べ物です。



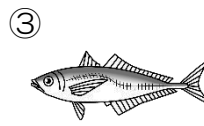
・
・
あじ
・

玉蜀黍



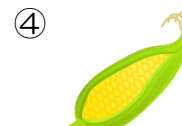
・
・
とうもろこし
・

鰯



・
・
すいか
・

西瓜



・
・
ゴーヤ
・

苦瓜

玉蜀黍 ← ① とうもろこし ← ② 鰯 ← ③ すいか ← ④ 西瓜 ← ⑤ 苦瓜 ← ⑥

※一宮市教育研究会 食育・給食部会では、今後も食育広報紙「やっばり!! 食ばわー」を毎月発行していきます。親子で読んで「食」に対する意識を高めていただけたらと思います。