



やっぱい!!

ばわー



第5号



発行：一宮市教育研究会
食育・給食部会
2026年9月発行

食×スポーツ→強い体を作ろう

秋は体を動かすことが増えてくる時期ですね。スポーツで全力を出すには、練習だけではなく、毎日の食事がとても大切です。全力でスポーツを楽しむためにも、食事について見直してみましょう。

体を動かすための食事の基本

運動するときには、たくさんのエネルギーや栄養が必要です。
まずは、1日3食、栄養バランスのとれた食事を意識しましょう。



筋力・瞬発力をつけるには



【肉】 【卵】 【魚】 【乳製品】 【小魚】
筋肉の材料になる「たんぱく質」や、筋肉をスムーズに動かす「カルシウム」をとりましょう。

普段の食事に、肉・魚・卵・乳製品等の食材を取り入れてみましょう。

持久力をつけるには



食べた物をエネルギーに変えるために、「ビタミンB₁やB₂」を多く含む豚肉やナッツ類がお勧めです。また、疲労回復に役立つ「ビタミンC」、全身に酸素を運んでスタミナを支える「鉄」を含む食材も取り入れてみましょう。

運動前の食事のポイント

体を動かしている最中は、消化しづらくなるので、3～4時間前までに食事をすませるようにしましょう。油の多い料理は、消化に時間がかかって胃腸に負担をかけるので控えめにし、おにぎり・パン・バナナ等、すぐにエネルギーに変わる「炭水化物」を中心に食べるのがおすすめです。



食べ物クイズに挑戦!



今月は はたらきクイズ! 【緑のなかま編】

マスの中に、【緑のなかま（3群・4群）】の食べ物の名前がかくれているよ。ヒントを手がかりに、たて・よこ・ななめの文字をつなげて、5つさがしてみよう! 2回使う文字もあるよ。おうちの人と一緒に考えてみよう。

け	と	う	が	ん
ぎ	ね	ま	た	こ
あ	う	ん	と	ん
つ	き	と	か	れ
け	た	い	し	み

《ヒント》

(例) カレーに入っていて、いためると甘味がでる野菜だよ。(答え: たまねぎ)

- ① 夏が旬の野菜で、上から読んでも下から読んでも同じ名前だよ。
- ② 冬が旬の野菜で、穴があいているよ。愛知県では、愛西市でたくさん作られているよ。
- ③ 冬に旬を迎える果物だよ。冬はやっぱりこたつで〇〇〇。
- ④ 傘のような形をしているきのこだよ。うま味があって汁や煮物に使うよ。
- ⑤ 夏に収穫して冬まで貯蔵ができる夏野菜だよ。給食でも〇〇〇〇汁が出るよ。

㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

※一宮市教育研究会 食育・給食部会では、今後も食育広報紙「やっぱり!! 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。