



やっばい!!

# 食ぱわー



## 第3号



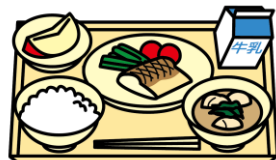
発行：一宮市教育研究会  
食育・給食部会  
2024年6月発行

## 食×スポーツ＝丈夫な体を作ろう

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発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って、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、健康でけがをしにくい丈夫な体づくりを目指しましょう。



### 丈夫な体をつくるための3つのポイント



#### 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。

#### 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。



#### 睡眠をしっかりとる

体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。夜更かしせずに、十分な睡眠時間を確保しましょう。



### 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とりましょう。



★試合前に補食をとる場合は、おにぎりやバナナなど、消化のよいものにしましょう。



★水分補給は、試合の前後、試合中とこまめに行いましょう。

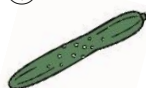


### たべものクイズに挑戦!



#### 今月は夏の食べ物クイズ!

①



②



③



④



⑤



すいか

ゴーヤ

きゅうり

メロン

とうがん

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、すべて「瓜」の仲間だよ。

甜瓜

西瓜

苦瓜

冬瓜

胡瓜

甜瓜・メロン←⑤ 西瓜・スイカ←② 苦瓜・ゴーヤ←③ 冬瓜・ハクサイ←④ 胡瓜・キュウリ←①

※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!! 食ぱわー」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。