

9月食育だより



2025年(令和7年)9月
毎月19日は食育の日
八尾市立高美中学校

-9月の食育テーマ：スポーツと食について知ろう-

自分の力を
発揮するために

スポーツと食事について知ろう



9月は、体育大会の練習が始まり、普段よりも体を動かす機会が増えます。自分の力を発揮するために練習は大切ですが、食事に気をつけることも大切です。スポーツで実力を発揮するための食事のポイントを紹介します。

一日三食きちんと食べる

生活するための
エネルギー

成長に必要な
エネルギー

スポーツで使う
エネルギー

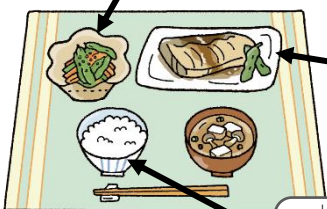
エネルギーが
多く必要!



成長期みなさんは、多くのエネルギーが必要です。食事をめくと、必要なエネルギーや栄養素をとることができなくなります。三食きちんと食べることが健康なからだをつくり、自分の力を発揮することにつながります。

栄養バランスに気をつける

副菜(野菜・きのこ・いも・海藻)
ミネラル・ビタミンなどが含まれます。



主菜(魚・肉・卵・大豆・大豆製品)
たんぱく質が多く含まれます。その他に脂質・ミネラル・ビタミンも含まれます。

主食(ごはん・パン・めん)
炭水化物が多く含まれます。

栄養バランスのよい食事は、炭水化物・たんぱく質・脂質・ミネラル・ビタミンがかたよりなくとれる食事のことです。主食・主菜・副菜をそろえることで栄養バランスのよい食事になります。

一日の中でプラス!

牛乳・乳製品

ミネラル(特にカルシウム)の他、たんぱく質・ビタミンも含まれます。



果物

ビタミンC・ミネラルを含みます。



水分をこまめにとる

一度に飲む量は
コップ1杯程度が
めやすです。



運動中は、たくさんの汗をかくため、体から水分がうばわれます。「のどがかわいた」と思うころは脱水症状や熱中症になる危険があります。運動前・運動中・運動後とこまめに水分をしっかりととりましょう。

これも大事! 十分に睡眠をとる



眠っている間に「成長ホルモン」が出て、骨を伸ばしたり、筋肉を成長させたりします。睡眠不足は、運動中のけがの原因にもなります。



みなさんに
給食が届くまで

配膳室の様子を紹介します！



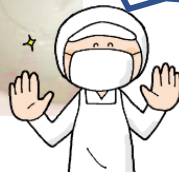
①清潔な服装と手洗い

清潔なマスク・帽子・白衣に着替えて、
爪ブラシを使ってきれいに手を洗います。

ホコリなども
とります！



衛生管理に
気をつけています



②配膳室のそうじと消毒

配膳室のそうじから始めます。
使う器具や台は全てアルコール消毒をします。



③給食が到着

保温コンテナに入って温度管理された
給食がトラックで届きます。



冷たいものは
冷蔵庫へ

④副食の再加熱

ランチボックスに入ったおかずをスチーム
コンベクションオーブンで温めます。



加熱して、
温度確認します

⑤仕分け作業

各クラスの人数に合わせて仕分けをし、
クラスワゴンにセットしていきます。



クラスワゴンの
引き渡し

いただきます



⑥返却後の片づけ

配膳室へ返ってきたランチボックスや食缶・
食器をトラックにつめるように準備します。



そうじをして
終了です



みなさんの「ごちそうさま」「おいしかったです」という言葉に
配膳員さんがとても喜んでくれています！