

9月食育だより



2025年(令和7年)9月
毎月19日は食育の日
八尾市立志紀中学校

-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

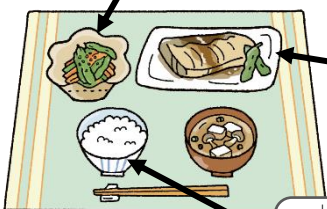
エネルギーが
多く必要!



成長期のみなさんは、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。



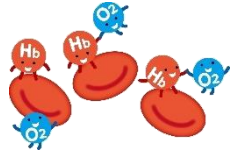
運動中は、たくさんの汗をかくため、体から水分がうばわれます。「のどがかわいた」と思うころは脱水症状や熱中症になる危険があります。運動前・運動中・運動後とこまめに水分をしっかりととりましょう。

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。

貧血になりにくい体をつくる食事



貧血は鉄不足だけでなく、エネルギー不足によっても起こります。

特に運動する人は鉄やエネルギーの消費が多く、貧血になりやすいため、注意が必要です。血液中の赤血球内のヘモグロビンは、鉄とたんぱく質からできていて、酸素を全身に運ぶ役割があります。鉄やたんぱく質が不足するとヘモグロビンが十分につくられず、酸素が体に行きわたらなくなり、貧血になります。

また、エネルギーが不足すると、たんぱく質がエネルギーとして使われ、ヘモグロビンの材料が足りなくなり、貧血を招きます。

主食をしっかりとり、栄養バランスのよい食事エネルギーを確保し、鉄やたんぱく質・ビタミンCを含む食品をとることが、貧血の予防には大切です。



食育アンケートの結果が出ました！



〈食育アンケート質問項目〉

- ① 食について興味や関心がある。
- ② 食事が楽しい。
- ③ 自分の年齢・性別・活動量に合った食事量を知っている。
- ④ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている。
- ⑤ 食事は残さずに食べている。
- ⑥ 朝食は毎日食べている。
- ⑦ 栄養バランスの良い食事がわかる。

7月に全クラス対象の食育アンケートを行いました。①②④⑤⑥の項目では、「とても当てはまる」「少し当てはまる」に回答した肯定的回答率が80%を超える結果が得られました。③の項目においては、肯定的回答率が53.0%と、やや低い値となりましたので、志紀中学校の課題として改善に取り組んでいきたいと思ひます。今後は12月と3月に実施する予定です。3月にはすべての項目で肯定的回答率90%以上を目指しています。アンケートのご協力ありがとうございました！

