# 9月 食育だより

2026年(令和8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-

## 熱中症を防ごう！ ～水分補給のすすめ～

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。たっぷり汗をかいた時には、こまめに水分補給をしないと熱中症で命をおとすことさえあります。こまめに水分補給する習慣をつけておきましょう。

### ◎ 運動前にコップ一杯分の水をとろう

運動中の水分不足を防ぐために、運動前から水分をとっておきましょう。直前に水分をとりすぎると、胃が重くなり、運動の妨げになるので、運動する30分前までに飲みましょう。

### ◎ 運動中の水分補給は20分おきを目安にしよう

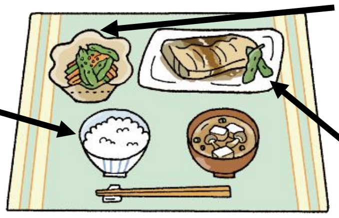
「のどが渇いた」と感じる頃には、水分不足で体の中がカラカラの状態です。水分不足にならないように、20分おきにコップ一杯分の水分をとりましょう。

## 食事でエネルギーや栄養をしっかりとりましょう！

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに成長期のみなさんは、成長に使う分も必要になります。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとるようにしましょう。

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。

**主食(ごはん・パン・めん)**
炭水化物が多く含まれます。



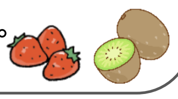
**副菜(野菜・きのこ・いも・海藻)**
ミネラル・ビタミンなどが含まれます。

**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・ビタミンも含みます。

### 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・ビタミンも含みます。

**果物**
ビタミンC・ミネラルを含みます。



## 筋力・瞬発力をつけたい人は

**たんぱく質**

**カルシウム**

筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるために、カルシウムを含む食品も大切です。

## 持久力をつけたい人は

**炭水化物**　**ビタミン B群・C**　**鉄**

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミン B群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミン Cや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

9月1日は

# 防災の日

—災害に対処する力を身につけよう！—

この機会に食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

## 水の備蓄は一人1日3ℓ

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人1日3ℓがめやすです。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。その他にも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

一人分
1週間だと 21ℓ

## 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

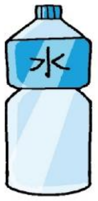
**【主食】**
- □米（無洗米が便利）
- □レトルトごはん・おかゆ
- □アルファ化米
- □缶入りのパン
- □粉物（小麦粉など）
- □乾めん（そうめん、パスタなど）
- □もち

**【主菜】**
- □肉、魚、豆の缶詰
- □カレーなどのレトルト食品
- □乾燥豆

**【副菜】**
- □野菜の缶詰、瓶詰
- □切り干しだいこんなどの乾物
- □日持ちする野菜

**【果物・菓子】**
- □ドライフルーツ
- □果物の缶詰
- □チョコレート

**【飲料】**
- □水
- □茶
- □ジュース



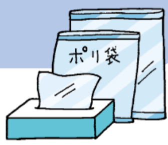

**【調味料】**
- □砂糖 □塩
- □酢 □しょうゆ
- □みそ

## 災害時に役立つ パッククッキング

### パッククッキングとは…

食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、湯せんで加熱する調理方法です。缶詰や乾物を上手に利用して、不足しがちな栄養素を補いましょう。

ポリ袋は、耐熱温度が130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製のものを使いましょう。




作ってみよう
### トマトとさばのスパゲティ

不足しがちなたんぱく質や、ビタミン類がとれる1品です！さばをツナやウィンナーに変えてもおいしくできます！

【材料】
スパゲティ・トマト缶・さば缶 コンソメ(顆粒)

【作り方】
①スパゲティを半分に折り、材料をポリ袋に入れる。
②ポリ袋の空気を抜き、ねじりあげて上の方で固く結ぶ。
③鍋に入れて10分加熱する。
④皿の上で袋を開けて、軽くほぐす。

動画でも見られます！