



食育だより

第2号 令和8年5月13日
相馬市立中村第一中学校

5月には、相双地区中体連陸上大会、6月には、相双地区中体連総合大会があります。
これまでの練習の成果を発揮するためにも、栄養と休養をしっかりとって、体調を整えて大会に臨みましょう。

スポーツと栄養について

“1日3食”が食事の基本

食事を抜くと、エネルギーや栄養素が不足して、スポーツのパフォーマンスも低下します。
毎日、朝・昼・夕と3食食べる習慣をつけましょう。



主食・主菜・副菜をそろえよう

食事で大切なのは、普段から、さまざまな栄養素をバランスよくとることです。

主食・主菜・副菜のそろった「定食スタイル」の食事を心がけると、1食分の栄養バランスが整いやすくなります。スポーツをしている人は、体を激しく動かす分、より多くのエネルギーや栄養素が必要になります。定食スタイルから、一目でわかる足りない栄養や、食べ切れない乳製品や果物などを「補食」として摂るように心がけましょう。

主菜（たんぱく質）
肉、魚、卵、大豆製品

主食（糖質）
ごはん、パン、
めん類など

《 栄養フルコース 》



牛乳・乳製品
（カルシウム）

果物（ビタミン）

副菜
汁物（ビタミン・ミネラル）
野菜、きのこ、いも、海そう類

試合前後の食事は？

試合前日

普段通りのメニューでいつもよりおかずを少なめにし、ごはんを1.5倍程度に増やします。脂肪の多い食品や料理、生もの、繊維の多いものは避けましょう。



当日

3～4時間前までに食事を済ませるようにします。内容はおにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。



試合後

疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化が良い煮込み料理や果物などがオススメです。



適切な水分補給

5月は、夏日や真夏日になることがあります。体がまだ暑さに慣れていないため熱中症にも注意しましょう。運動をすると大量の汗をかき、体の水分が失われます。運動前・運動中・運動後には、適切な水分補給をしましょう。汗が多い場合には、スポーツドリンクがおすすめです。

運動中の水分補給の役割

- ① 体温の上昇をおさえる
- ② 疲労を遅らせ、回復を早める
- ③ 水分、電解質、糖質の補給
- ④ パフォーマンスの低下を防ぐ



水分補給のポイント

運動前は水をゆっくり飲む		夏の運動時はこまめに水とスポーツドリンク	
夏場以外の練習中やレクリエーションには水や麦茶がおすすめ		運動後も忘れずに水分補給	

抜群の
スタミナ料理

給食レシピ



豚キムチ丼

〈材料〉(2人分)

豚肉 100g
にんにく 1/6個
しょうが にんにくと同量
油 小さじ1
にんじん 20g
たまねぎ 40g
もやし 40g
ゆでたけのこ 20g
白菜キムチ 40g
にら 20g

【調味料】

さとう 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ1
鶏がら ひとつまみ
追いキムチの素 お好みで
ごま 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2

〈作り方〉

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、3cmに切った豚肉を炒める。
- ③ 八分通り火が通れたら、たまねぎ、にんじん、もやし、ゆでたけのこを炒める。
- ④ 白菜キムチ、にらを加え、【調味料】で味を調える。

豚肉には、良質なたんぱく質と、疲労回復成分のビタミンB₁が含まれ、さらに、にらに含まれるアリシンが、ビタミンB₁の吸収を助けてくれます。油を使わず、豚肉からでる脂で炒めれば、脂質をおさえられます。