

令和4年5月12日
(毎月19日は食育の日)

佐世保市立日宇中学校

学校栄養職員 井石 理佳

学校栄養職員 桃野 歩乃佳



最近の気温の上昇に伴って、家での食事や給食を食べる量が減っていませんか？部活動で良い結果を出したり、身長を伸ばしたりするためには、食事量を確保することが重要です。

食事の基本形を身に付けよう

体を動かすエネルギーも、体を作るための材料も、毎日食べる食事から得られます。特にスポーツをする人は、体をたくさん動かしたり、大きな力を出したりする必要があります。普通の人よりたくさんエネルギーを使う分、食事の量をしっかりとることが大切です。そのためにも、今回紹介する「食事の基本型」を今のうちにしっかり身に付けましょう。

- ①主食… 体を動かし、脳を働かせるエネルギー源になる炭水化物がたくさん入っているご飯やパン、めん類。
- ②主菜… 体をつくる材料になるたんぱく質がたくさん入っている肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインのおかず。
- ③副菜… 体調をととのえるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維が豊富な野菜や海そうを多く使ったおかず。具がたくさん入ったみそ汁やスープなどの汁物と2品そろえる。
- ④牛乳・乳製品… 丈夫な骨をつくるカルシウムが豊富。
- ⑤くだもの… ビタミンを豊富にとることができる。

③副菜 ②主菜 ⑤くだもの ④牛乳・乳製品



1回の食事でもどうしてもとれない場合は、間食でとったり、次の食事で多めにとるなど工夫することで必要な栄養素をとることができます。

もちろん毎食そろえて食べるのがよいですが、できない場合は、何がそろっていないかをきちんと意識し、それをとるためには次の食事で何をどう食べたらいいのかを自分で考えていくことも大切です。

スポーツする人の食事の基本型

残念ながら「これさえ食べれば必ず背が伸びる」という魔法の食べ物は
ありません。体のあらゆる部分を作るための材料となるたんぱく質（おも
に主菜：肉、魚、卵、豆腐・納豆などの大豆製品に含まれる）や、骨の材料
となるカルシウムなど、成長する体に欠かせない栄養素がそろっているか、
あらためて見直してみましょう。

体を大きくするためのヒントは、毎日の食事のとり方に隠されています。

