



10月給食だより

富山市南学校給食センター
令和7年 10月

秋風が心地よい季節となりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる季節です。また、実りの秋といわれるように、今が旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。

スポーツで力を発揮するための食事とは？



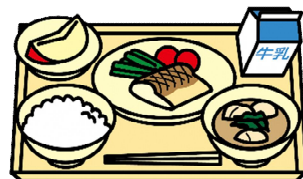
スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。

日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。



健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける



主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食

(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品) ごはん・パン・めん類など



主菜

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品) 肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず



副菜

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



試合・競技当日の食事は？



朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



ご飯

バナナ



うどん



試合の前後に水分をしっかりととりましょう



図 試合スケジュールに合わせた食事

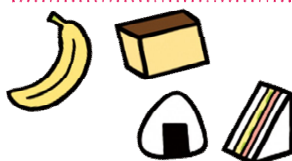
試合

3～4時間前 糖質中心の食事



おにぎり・みそ汁
ゆで卵・バナナ
オレンジなどの食事

2～3時間前 糖質中心の軽食



バナナ・カステラ
おにぎり・あんパン
サンドイッチ

1～2時間前 水分中心の軽食



スポーツドリンク
エネルギーゼリー
オレンジジュース

30分前 糖質・水分補給



スポーツドリンク
あめ
エネルギーゼリー