

潮来一中 食育だより 特別号

～生徒のみなさんへ～

No. 8

新人戦・コンクール応援！食に関する質問コーナー

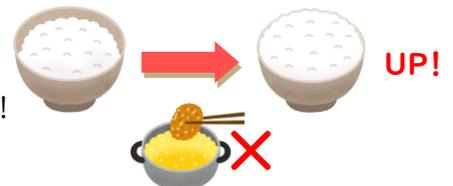
まもなく新人戦やコンクールが始まります！そこで、各部活動のキャプテンから食に関する質問を受け付けました。給食時の放送で解説しましたが、ここでは復習として、要点をまとめました！

バスケットボール部



「試合で全力を出すために、前日に食べるとよいものは何ですか？」

- ★前日だけではなく2～3日前から試合を見据えた食事に切り替える！
- ★油ものを避ける
- ★炭水化物（主食：ごはんなど）をいつもよりも多く（1.5倍～2倍）！
- ★ビタミンB1という栄養素もポイント！



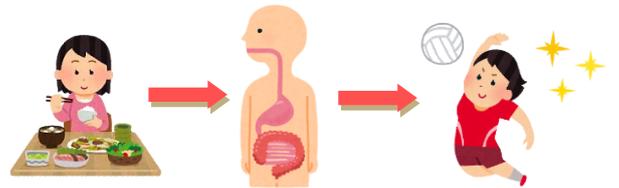
ボート部・バレー部



「試合の朝に食べるとよいものはなんですか？」



- ★試合時に使用するエネルギーを蓄えることがポイント！
- ★食べてから消化し終わる時間を考える
- ★おかずは消化のよいさっぱりとしたもの（＝油物は×）
- ★主食（ごはん、パン、めん）をしっかり取る！

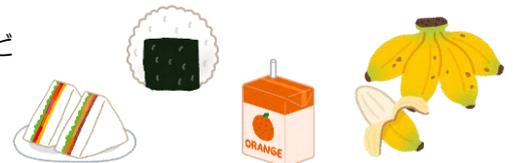


サッカー部・卓球部



「試合と試合の間には、何を食べればいいですか？」

- ★ 試合の2時間以上前
軽食（おにぎり、サンドウィッチ、うどん、スパゲッティ）など
- ★ 試合の1時間～30分前
果物（バナナなど）、果汁100%ジュース など



剣道部・女子テニス部



「水分補給は、いつ、どのくらいすればいいですか？」

- ★ 運動の20～40分前： 250～500ml （500mlペットボトル半分～1本）
- ★ 運動中： のどの渇きに応じて！500～1000ml
（500mlペットボトル1～2本）
- ★ 運動後： 水やスポーツ飲料を速やかに補給！



◎裏面に続く！ ↓

野球部・吹奏楽部



「緊張を紛らわすために、心を落ち着かせる食べ物は何ですか？」

- ★ごはんの不足者は、脳が栄養失調 = 感情が揺さぶられる！
- ★食事を制限する間違っただイエットなどを行うと、心は落ち着かなくなる
- ★必要な量をしっかり食べる習慣が、ベストコンディションへの近道！
- ★よく噛んで食べることもポイント



男子テニス部



「やる気を出すために、どのような献立がいいですか？」

- ★ご飯は、「集中力」「スタミナアップ」「疲労回復」の3つの効果！
- ★脳のエネルギーは、主食となる食材に多く含まれる糖質（ブドウ糖）
＝不足すると、やる気や集中力が維持できなくなる
- ★給食のご飯の量を思い出して！朝食でも、同じくらいの量を食べることができていますか？



番外編

激しい運動の後は内臓だって疲れている

激しい運動の後は、内臓も疲れています。試合で疲れた後は消化の良いものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。

健闘を祈ります！Fight！
潮来一中！



トピック
Topic

センセイの給食コーナー！

～知っていますか？先生の給食History①～

こんなことを聞いてみました。

- ① 好きな給食（食べ物）は何ですか？
- ② 子供の頃の給食の思い出は？
- ③ 食または給食について、生徒に一言！

根本校長先生

① 野菜・中華

くじら

② コッペパン・鯨の串カツ

③ 早寝・早起き・朝ごはん



諸星先生

- ① デザートは、「プリンタルト」
幸せな気分になれます。
カレーは、ごはんがすすみます。
サバの味噌煮は、味付けが Good!
骨も抜いてあって最高！

② 牛乳がビン → 三角パックと
変わってしまいました。

③ 給食は、ありがたや ありがたや。
給食のおかげで野菜をおいしく
いっぱい食べることができています。

