

よく考え すぐ実行し 常に最善をつくす

奥州市立東水沢中学校通信

NO.9

令和3年8月27日(金)発行

# 東風

## スポーツのための効果的な食事を

本校では全校生徒が健康の保持増進と体力の向上のための食事について理解を深めることをねらいとして、栄養教諭が「食の指導」を各学級で行っています。

2学期に入り、2年生では「スポーツ（運動）のための効果的な食事」について授業を行いました。

運動に関する事前アンケートでは、生徒が困っていることとして「活動中に疲れやすい」と答えた割合が41%と高く、また、「筋力をアップしたい」「瞬発力をつけたい」と答えた数も半数近い結果でした。これらの結果を踏まえ、授業では食事によって改善できる方法を学びました。

主に学んだ内容は以下のとおりです。

### (1) いつ、何を食べる？

学校から家に帰るのは17時頃。練習が18～20時までである。練習が終わって家に着くのは20時30分頃。いつ、何を食べる？

#### <練習前に食べる場合>

- ・エネルギーをとれるもの  
おにぎり、サンドイッチ、バナナ、エネルギーゼリーなど
- ・水分をとれるもの  
麦茶、牛乳、オレンジジュース（果汁100%）など
- ・油っこいものはひかえる

#### <練習後に食べる場合>

- ・帰宅後すぐ  
乳製品、果物など
- ・夕食では  
食事の基本形に沿ったもの  
主食は少しひかえてもよい

### (2) アスリートの食事を探ってみよう

献立名	食品
ごはん	米
レバー炒め	豚レバー、玉ねぎ、にんじん、にら、もやし、ピーマン、油
水ぎょうざ	ぎょうざの皮、豚ひき肉、大根、にんじん、ブロッコリー
ほうれん草のサラダ	ほうれん草、ミニトマト、ラディッシュ、レモン果汁
みそ汁	じゃがいも、さやいんげん、みそ
メロン・牛乳	メロン、牛乳



#### <持久力アップに役立つ食品>

- ・糖質（炭水化物）が多い食品  
米、ぎょうざの皮（小麦粉）、じゃがいも、メロン
- ・糖質の代謝を助ける食品  
豚ひき肉、にら

#### <貧血予防に役立つ食品>

- ・鉄が多い食品  
豚レバー、ほうれん草
- ・鉄の吸収を高める食品  
ブロッコリー、レモン果汁

生徒の感想の一部を紹介します。

- 部活の後は帰ってからお菓子しか食べていなかったのが、炭水化物の多い食品とか牛乳とかで体と筋肉を休めていきたいです。
- 好きな物ばかり食べるのではなく、アスリートの食事のようにバランスよく食事をしていきたいと思いました。
- いつも脂っこいものばかり食べたり、偏った食事をとったりしていたので、今回の授業を参考にして、バランスのいい食事をしたいと思います。
- 今日学んだことは、ずっと知りたかったことだったので、部活動などをした後の食事を自分の体のために工夫していきたいと思いました。

各家庭でも引き続き、子どもたちの体力や健康面に配慮していただきながらご支援をいただければと思います。

## 【9月の主な日程】

日	曜日	行事等	部活動	給食
1日	水		○	○
2日	木	防災訓練・心とからだの健康観察	○	○
3日	金		○	○
4日	土	週休日・地区中学校継走大会		
5日	日	週休日・県南ブロック水泳大会		
6日	月	教育相談日	なし	○
7日	火	全校朝会	○	○
8日	水	2年生農業講演学習	なし	弁当
9日	木		○	○
10日	金	情報モラル講習会（各学年）	○	○
11日	土			
12日	日			
13日	月	教育相談日	なし	○
14日	火	はばたき陶芸教室ほか	○	○
15日	水		○	○
16日	木	地区新人大会壮行式・通学指導	○	○
17日	金	通学指導	○	○
18日	土	地区新人大会・3年生目標テスト	○	学年・部により弁当
19日	日	地区新人大会・3年生目標テスト	○	
20日	月	敬老の日（祝日）		
21日	火	振替休日		
22日	水	振替休日		
23日	木	秋分の日（祝日）		
24日	金	職員会議	なし	○
25日	土	週休日		
26日	日	週休日		
27日	月		なし	○
28日	火	3年生修学旅行（29日まで）	なし	弁当
29日	水	2年生復興学習遠足	なし	弁当
30日	木	1年生地域理解学習遠足	○	弁当

※新型コロナウイルス感染の状況により、計画を変更する場合があります。あらかじめ、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 【各種大会の結果】

第86回鹽竈神社奉納文墨祭

金賞 高橋夏未

胆江地区「社会を明るくする運動」作文コンテスト

佳作 藤原真緒