

まもなく中総体！

食べることも大切なトレーニング

部活動に入っている人もいない人も、バランスのよい食事は学校生活の基本です。

試合前にどの位のエネルギーを蓄えておけるかが勝利のポイント！最大限の力を発揮するには、強化練習期間中の疲れをためず、日々の食生活を充実させることが大切です。

プレシーズン
(体力・技術向上期)

三食しっかり食べる (特に朝食は欠かさずに...)

◆毎食バランスのとれた食事を心がける。

疲労回復に効果的 **果物**

筋力強化に必須 **主菜**

牛乳

鉄分豊富な **副菜**

エネルギー源 **主食**

具材多めの **汁物**

基本のフルコース

～鉄不足に注意～

スポーツをしている場合は、汗と一緒に鉄も失われます。不足すると、鉄欠乏性貧血に...

【鉄分の多い食材】

- ◆あさり ◆ひじき ◆レバー
- ◆わかさぎ ◆うずら卵 ◆納豆
- ◆赤身の肉 ◆黒きくらげ ◆豆類
- ◆ほうれん草 ◆小松菜

3～4日前

たんぱく質の多い食事内容にする

◆練習後は、1時間以内に食事をする。

縁起をかついで『**勝つ丼** (カツどん)』を食べるならここまでに...

前日

日頃食べ慣れている食事内容に強弱をつける

脂肪分は控えめに

普段の**1.5倍**多く

アスリートフルコース

～避けたい食品～

- 体調に変化を起こしやすいため
- 生もの
 - 脂肪の多いもの
 - 消化の悪い食物繊維が多いもの

疲労回復に効果的な果物

～ビタミンC含有量の多い果物～

- ◆オレンジなどの柑橘類 ◆いちご
- ◆キウイフルーツ ◆パイナップル

※生の果物からビタミンを補給しよう！

水分補給



汗をかくことで失われた水分を補給しないまましていると、脱水状態になってしまいます。汗の中には水分のほかに塩分も含まれているため、汗をかいた時は塩分の補給も大切です。ただし、飲みわけが大事です。

- ◆普段 ⇒ 食事から水分と塩分を補給できるため、**水又は麦茶**でOK！
- ◆運動時 ⇒ たくさん汗をかくため、塩分が入っている**スポーツ飲料**を摂取！

人間の体の約**65～70%**は水分

月の献立

※予定献立につき、内容を変更することがあります。

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ご飯 牛乳 いかの天ぷら メンマの炒め物 みそ汁	ご飯 牛乳 煮込みハンバーグ 温野菜サラダ 水菜スープ さけふりかけ	麦ご飯 牛乳 肉じゃが かぶ漬 にしん甘露煮	麦ご飯 牛乳 豚肉の香味煮 おひたし みそ汁 みかんゼリー	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 麦のクリームシチュー ウィンナー 野菜サラダ 黒糖ビーンズ
8	9	10	11	12
ご飯 牛乳 ブリの照焼き アーモンドあえ みそ汁 卵ふりかけ	ご飯 牛乳 八宝菜 肉団子 わかめスープ	麦ご飯 牛乳 みそカツ丼 ゆでキャベツ つみれ汁 アセロラゼリー	麦ご飯 牛乳 さけチーズフライ 昆布きんぴら みそ汁	背割コッペパン 牛乳 スパゲッティミートソース フレンチサラダ 海藻小魚
15	16	17	18	19
麦ご飯 牛乳 ビビンバ エビと豆腐のスープ アップルシャーベット	ご飯 牛乳 ポークカレー フルーツミックス 福神漬 アーモンド小魚	ご飯 牛乳 マスの塩焼き いそ煮 みそ汁	麦ご飯 牛乳 酢豚 小松菜のスープ 味付のり	コッペパン マーガリン 牛乳 鶏肉のオレンジ煮 コールスローサラダ パンプキンポタージュ チーズ
22	23	24	25	26
中総体	中総体予備日 弁当持参	中総体 代休日	中総体 代休日	米粉パン マーマレード 牛乳 チキンカツ ポテトソテー 野菜スープ ブルーベリーゼリー
29	30	ご飯 ~あなたはどの位食べていますか？ 給食のご飯は、一人あたり約 240g （精米 110g ）で計算しています。普段家で食べている茶碗でご飯を計測し、中学生の基本量を覚えておきましょう。【240g 約400kcal】 また、持久力を維持するためには、ご飯のエネルギーが欠かせません。運動部（新体操を除く）に所属して食が細い人は、日々食べる努力をして太くしていきましょう。		
ご飯 牛乳 さんまのゆずみそ煮 鶏肉と野菜の中華炒め みそ汁	ご飯 牛乳 スタミナ焼き 即席漬 みそ汁 冷凍みかん			



盛ったご飯の裾がみどりのライン