

9月 給食だより



令和 7 年 9 月

津幡中学校長

池島 隆久

栄 養 教 諭

田路 優希

夏休みも終わり、学校生活が再開します。早寝、早起きをして、1日3食しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。

新人戦！運動会！

スポーツと栄養



9月は新人戦や運動会があります。体を守る・強くするために、食事は欠かすことができません。この機会に「スポーツと栄養」について考えてみましょう！

質問① 筋肉を増やすためには、たんぱく質をたくさん摂取しさえすればよい。



①の答え ×

たんぱく質の摂取量を多くすると、筋肉量が増えるように思うかもしれませんが、筋肉を増加するために重要なことは、筋肉を増加させるための刺激（トレーニング）です。トレーニングの質や内容によって、筋肉を増加させるために、たんぱく質の摂取量を多くします。通常、食事からしっかりとたんぱく質源となる食品を食べていれば、プロテイン剤のようなサプリメントは必要ありません。たんぱく質の過剰摂取は、肝臓や腎臓に負担をかけることになるため、注意が必要です。

筋肉の増加のために必要な栄養素は、たんぱく質だけではなく、炭水化物やビタミン、ミネラルも必要です。そのため、食事をバランスよく食べることが重要になります。

質問② 体重は、たくさん食べれば食べるほど必ず増える。



②の答え ×

食べれば食べるほど、体が大きくなるわけではありません。食べることができる量には限界があります。たくさん食べることができても、食べたものが十分に消化できなければ、吸収されません。消化・吸収できないほど食べている場合には、食べているのに体重が増えなかったり、胃腸に負担がかかったり、便の量が増えたり、軟便になったりします。それによってエネルギー不足が起こる可能性もあります。

パフォーマンスの向上には、運動・栄養・休養のバランスがとれていることが大事です。休養が伴わなければ、体づくりができず、ケガや故障の原因になります。

- ・ バランスよく食べる
- ・ 8時間程度の睡眠をとる
- ・ 適度な休養をとる（＝体づくりのための時間）
 - ※高い強度のトレーニングを行う
 - 翌日は練習を休みにする、またはトレーニングを軽くする



新人戦、運動会当日までの生活習慣を見直して、ぜひ本番は自分の力を出し切ってくださいね！

★参考資料：中学生用食育教材（文部科学省）