



今までがんばってきた勉強の成果を発揮するために



「受験に勝つ」にかけて
とんかつがいいな!
当日の弁当にも
入れてほしい!



試験会場



ゲン担ぎは大事ですね!

それによって、周囲からの応援する気持ちが伝わったり、自分の気持ちを奮い立たせたりする効果はあると思います。でも、とんかつを食べるなら、前日や当日ではなく、もっと前にしましょう。

プレッシャーや緊張から胃の消化吸収機能が下がっていることがあるので、胃に負担がかかるのとんかつなどの揚げ物や、油っぽい料理などはあまりおすすめできません。



3食バランスの良い食事、普段とあまり変わらない食事をとることが基本ですが

●当日が近くなってきたら避けたほうがいいもの(おなかを壊す可能性)

食べ放題



刺身などの生もの



油っこいもの



冷たいもの



●前日の夕食は



・寝る3時間前までには食べ終わるようにしましょう。直前の食事は熟睡のさまたげになります。

・寝る前には、ホットミルクなど温かい飲み物を飲んでおくと、眠りやすくなります。カフェインが入っているコーヒーやお茶などは避けます。



●当日の朝食は

・試験開始時刻の2~3時間前には朝食を済ませましょう。朝食が脳のエネルギー源に変換されるまでに時間がかかります。

・食欲がない場合はいつもより少し量を減らしてもOK。ただ、なるべく何かは食べましょう。



●当日のお弁当は

・本人が食べたいものがありますが、油っこいものは避けます。

・小さめに何個か作ったおにぎりなどは、量を調整しやすいです。



・甘い味の料理やデザートなどがあると、緊張をときほぐしてホッとさせてくれるかもしれませんね。



・合間の水分補給も重要です。温かい飲み物を用意しましょう。



・買って行く場合も、同じように選びましょう。

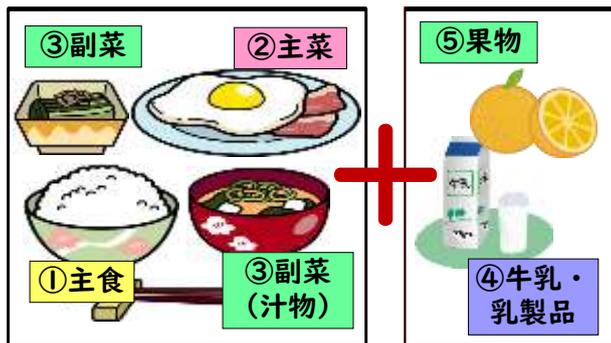
12月19日(木)学校保健給食委員会の話題から スポーツによるけがを予防するために



校医の島田先生からは、ウォーミングアップをしっかりと行うことはもとより、けがをしない体を作るための食事の重要性についてもお話いただきました。

その後のグループワークの中でも質問をいただきましたので、**楽しく、けがをしないで、努力の成果を発揮し、また効果的に疲労を回復し、学業と両立させるために大切なこと**をまとめました。

スポーツをする人の食事の基本形 栄養フルコース型



スポーツをする人の食事の基本は【主食】【主菜】【副菜】に【果物】と【牛乳・乳製品】がプラスされた食事です。これは栄養フルコース型の食事と呼ばれています。

特に野菜のおかず【副菜】については1品だけでなく、汁物を加えたり、煮物やサラダなども加えて2品以上とることが理想です。副菜のほかにも、果物や牛乳・乳製品が不足しがちです。

果物や牛乳・乳製品は、子どもが自分でとりやすいので、できるだけ買い置きしてもらえるとありがたいです。



スポーツによるけがを防ぎ、疲労を回復する食事のタイミングは？



練習後は、すぐに何か食べたほうがいいって聞いたんですが本当ですか？

帰宅後にできるだけ早く夕食をとることが大切です。食事がすぐとれない時はつなぎの補食を。糖質とたんぱく質を含むものがよく、パンやおにぎり、牛乳やヨーグルトなどがおすすめです。



夕食を練習後2時間以内にとると、グリコーゲン合成が促され疲労回復もしやすくなります。練習直後は、筋肉の破壊を食い止め新たな筋肉合成のためにたんぱく質も同時に取る必要がありますが、疲労回復も、糖質のみよりもたんぱく質も同時に摂取したほうがより良いことがわかっています。



左上の図は、アスリートの練習タイミングに合わせた補食のとり方の基本です。いずれも練習直後に補食をとっています。中学校生活では、同じタイミングで補食をとることはできないので、右上の図のように、朝昼夕の食事が非常に重要となってきます。朝練後の分は朝食で、放課後の練習前の補食分は給食で前もってとります。特にご飯を多めにとることが大切です。練習終了後の補食分は、できるだけ早く帰宅して夕食をとります。遅くとも練習終了後2時間以内にとりましょう。