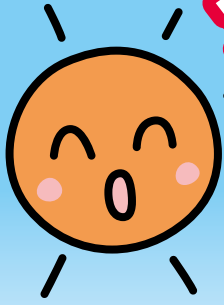


未来の自分をつくる

食べて動いて ホップステップジャンプ



GOAL

ヤッター
ゴールだ!!



運動後の
飲み物



生活リズムの
作り方

スポーツ大会
当日の食事は
どんなものが
いいの?



第3コーナー



えひめの
アスリート

おなかすいた
のど渴いた

ほしよく
補食



水分補給

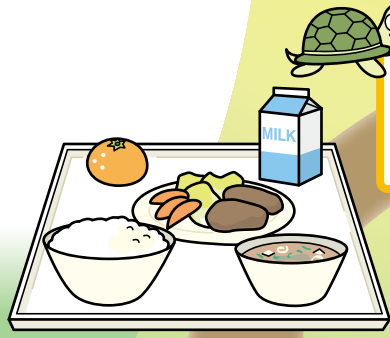


第2コーナー



ぼくの わたしの目標

毎日の食事で
気をつけるのは
どんなこと?



ITスタジアム

第1コーナー

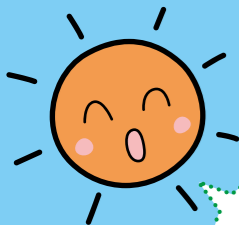
どんな
トレーニングが
いいの?



マラソン大会に出るんだ

START





朝日でウェイクUP!

太陽の光で
体内時計が
スタート

未来の体をつくらう

スポーツ大会当日の 食事のポイント

第3コーナー

給食で学ぶ 成長期の食事

第2コーナー

①主食(しゅしょく)

主食は食事の中心です。毎食しっかりと取りましょう。おもに炭水化物を多く含み、体のエネルギーのもとになります。



②主菜(しゅさい)

主菜はメインになるおかずです。おもにたんぱく質を多くふくみ、体をつくるもとになります。肉、魚、たまご、大豆を使った料理です。



③副菜(ふくさい)

副菜は野菜、きのこ、いも、海草などのおかずです。おもにビタミン、無機質を多く含み、体の調子を整えます。

④果物(くだもの)

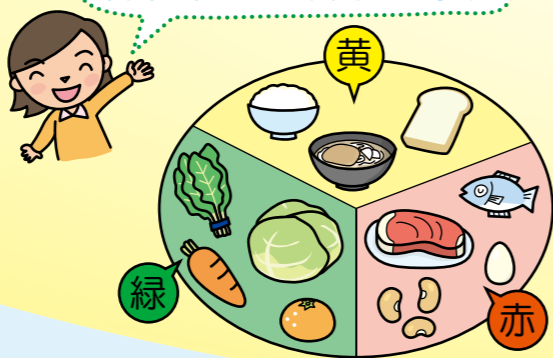
おもにビタミンCを多く含みます。ビタミンCはけがの予防や疲労回復、ストレスへの抵抗力を高めます。

⑤牛乳・乳製品(ぎゅうにゅう・にゅうせいひん)

カルシウムを多くふくみ、骨や歯をつくりまします。



栄養バランスに気をつけよう



水分補給には?

スポーツ飲料は、スポーツと名前がついているように、運動時の水分補給にGood! ただし、糖分があるので、飲みすぎに注意しましょう。運動をしていないときは、水かお茶を飲みましょう。

朝食(試合開始3時間前)



- エネルギー源となる炭水化物を中心にとる。
- 胃に負担のかかる脂肪をとりすぎない。
- 果物を食べる。

試合終了後(夕食までの間)



- 疲労回復を早める果物や果汁100%飲料をとる。
- 炭水化物をとることで、エネルギー補給ができる。

補食は何がいい?

試合中にスタミナ切れにならないように、補食をとるのがベストです。吸収が早い、炭水化物(おにぎりやパン)、バナナがおすすめ。



夕食(試合終了後)



- 筋肉を修復するたんぱく質をとる。
- 炭水化物で使ったエネルギーを補給する。
- 疲労回復に効果のあるクエン酸をふくむ果物や梅干をとる。

なぜ果汁100%飲料?

果物にふくまれる糖分によってエネルギーを補給することができ、疲労の回復を早くする働きがあります。



食事



休養

目標決めて、トレーニング

一人でコツコツトレーニング

体力をつけるには、1日に2時間、3時間とまとめて長時間運動するのではなく、毎日短時間にコツコツ積み上げます。

○10分間マラソン→10分間なわとび

運動

毎日20分間の運動が効果的

みんなでわいわいトレーニング



第1コーナー



外で元気に遊んで、
体重アップ

START



寝る子は育つ!

よく動き、よく眠る

睡眠中は成長ホルモンが分泌され、筋肉や骨を作る大切な時間です。

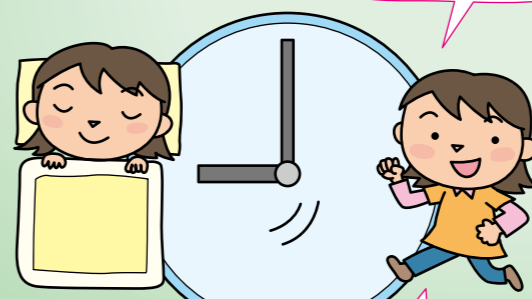
ぐっすり眠りつかれをとると、トレーニングの効果を上げ、試合で力を出し切ることができます。

この中から
できること
やってみよう。

生活リズムを作るには?

- 朝、起きる時間を同じにする
- 朝ごはんを必ず食べる
- バランスのよい食事をする。
- 1日1回運動をする。
- 入浴時間を決める。
- 夕食後には食べない。
- 静かな部屋で眠る。
- 夜も早めに寝る。

眠ることは、
生命を守るためにも大切。



生活リズムをととのえよう

質のよい眠りで
また明日

明日に備えて
Good night!

えひめ子どもスポーツ ITスタジアムってなあに?

チームリレー、長なわ、スローアンドキャッチラリーなど、クラス全員で記録に挑戦します。記録をホームページに登録すると、愛媛の友だちと競争することができます。

<http://www.its-ehime.jp>



試合がある日の食事についてインタビューしたよ。

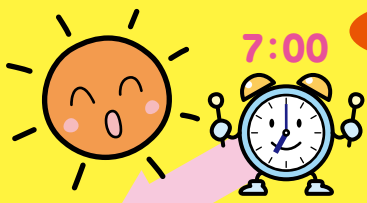


© S.M.E.

アスリートの食事

愛媛FC & 愛媛マンダリンパイレーツ

消化が良くて、エネルギー源となる炭水化物をしっかり取るよ。



7:00

朝食



ごはん
みそしたまご焼き
なっとう
野菜サラダ
果物
ヨーグルト
牛乳



10:00

軽食



うどんやおにぎり
果物

うどんは消化が良く、すぐにエネルギーに変わってくれるよ。おにぎりにする選手もいます。



試合中にスタミナ切れにならないように炭水化物をしっかり食べるよ。



11:30 ストレッチ

試合前は、消化する力が低下します。

13:00

試合開始



15:30
試合終了

試合で傷ついた体を治すのに、たんぱく質は重要!



© EHIMEFC

試合直後



おにぎり
果汁100%飲料
チーズ

試合後は、かなり疲れているので消化する力が弱っているよ。でも、使ったエネルギーは必ず補給。

17:00

夕食は試合後3時間以内に

夕食



ごはん ぶたじる
チキンハンバーグ&付け合わせ
野菜のもの あえもの
果物 牛乳

主菜に鶏肉が多い
けん 腱やじん帯、骨をつくるのにコラーゲンは大切な成分。
けいにく 鶏肉には、コラーゲンがたっぷり。

試合で消耗した栄養素をしっかりと補給することが、疲労回復のために大切です。

主食・主菜のどんぶり物になることもどんぶり物にすると、食欲がなくてもご飯がすすむよ。いろんな栄養もとれるんだ。

22:00 就寝



文部科学省委託事業『平成23年度 栄養教諭を中核とした食育推進事業』

平成23年度研究実践地域

南宇和郡愛南町(研究実践拠点校:愛南町立城辺小学校)

(ホームページアドレス <http://johen-e.esnet.ed.jp>)

事務局 / 愛媛県教育委員会・保健体育課

ホームページアドレス / <http://ehime-c.esnet.ed.jp/hosupo/>

学校全体で 食育に取り組もう!!

(教師用)



「食育」って何？

食育基本法では次のように説明しています。

食育とは…

○生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基本となるべきもの

○様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、

健全な食生活を実践することができる人間を育てること

(食育基本法前文より)

なぜ学校で「食育」が必要なの？

食は人間が生きていく上での基本的な営みの一つで、健康な生活を送るためには健全な食生活は欠かせません。しかし、生活習慣病の増加などの健康面の不安や食文化の衰退、食料自給率の低下など様々な問題が指摘されています。

特に、子どもたちについては、朝食の欠食や、肥満、痩身傾向児の割合の増加といった問題があります。

未来を担う子どもたちのために、私たち教職員が、学校における「食育」に取り組みましょう。

愛媛県子どもの健康を育む総合食育推進事業検討委員会

委員長	白松 賢	愛媛大学教育学部准教授
副委員長	白石 幸枝	愛媛県教育研究協議会 健康教育委員会委員長 (松山市立潮見小学校校長)
委員	大北 幸子	愛媛県学校保健会 養護部会副会長 (松山市立石井小学校養護教諭)
	角田 智恵	愛媛県PTA連合会 副会長
	菊池 貴洋	八幡浜市立千丈小学校教諭
	木村 幹子	愛南町立城辺小学校校長
	久寿 正人	愛媛県医師会小児科医会理事 (くす小児科院長)
	紺田 幸子	愛媛県学校栄養士協議会副会長 (松山市立宮前小学校栄養教諭)
	坂尾 良美	愛媛県保健福祉部健康衛生局健康増進課 技術課長補佐
	佐々木千利	農林水産省中国四国農政局松山地域センター 次長
	谷井 紀夫	愛媛県学校保健会理事 (松山市立石井東小学校校長)
	中田 治人	愛媛県農林水産部管理局ブランド戦略課 技術課長補佐
	宮本 裕司	愛南町教育委員会学校教育課 課長補佐
	山本由美子	NPO法人子育て支援ネットワークえひめ 代表理事

食育啓発資料作成ワーキンググループ

委員長	白松 賢	愛媛大学教育学部准教授		
委員	茨木 仁美	西条市立玉津小学校栄養教諭	菊池 貴洋	八幡浜市立千丈小学校教諭
	熊 広明	松山市立石井小学校教諭	桑村 光香	愛南町立城辺小学校栄養教諭
	紺田 幸子	松山市立宮前小学校栄養教諭	中野 実	新居浜市立高津小学校教諭

食育啓発資料は、上記委員会、食育啓発資料作成ワーキング委員及び研究実践校の方々の協力を得て、作成しました。

愛媛県教育委員会

食育啓発資料の使い方と内容

県教育委員会では学校における食育の充実のため、平成21年2月に「子どもの健康を育む食に関する資料集」(愛媛県教育委員会)を発行しています。

今年度は、2017年「愛媛国体」を目指したターゲットエイジへの食育啓発資料として、小学校5年生を対象に「食べて動いてホップステップジャンプ」を作成しました。

バランスのよい食事を食べること、適度な運動をすること、十分な休養をとる習慣が身に付くよう児童への継続した指導や家庭への啓発のために幅広く御活用ください。

○小学校5年生用「食べて動いてホップステップジャンプ」

内容



説明

マラソン大会で各自の目標を達成することを仮定して、それまでの運動や食事、休養の大切さを意識づけさせるようにしている。マラソン大会でタイムを上げることや完走するなどの目標を達成するためには、運動だけに偏ってはいけないことや運動で消耗したエネルギーを食事や休養で補うことの重要性を伝える必要がある。



説明

プロのスポーツ選手であっても、特別な食事をしているわけではなく、主食、主菜、副菜、果物、乳製品などをバランスよく食べることに重きを置いている。成長期の小学生では、バランスのよい食事を意識させなければならない。また、その点でも、給食は優れた食事の形態であることも指導したい。

『今の食生活を大切に』

小学校の段階での食生活は、大人になってからの嗜好や体づくりに大きく影響を与える。好き嫌いをなくすなどの生活習慣を身に付けておくことが大切である。

『補食について』

運動の2時間前には、おにぎりやバナナ、パンなど炭水化物が豊富な食品で運動中のエネルギー源を補うとよい。
運動の開始まであまり時間がない場合には、糖質を含んだスポーツ飲料や果汁、ゼリー等が望ましい。



説明

第1コーナーでは、個人のできる運動として、マラソンやなわとびを紹介している。個人の実態に応じて取り組みを勧めてほしい。また、集団のできる運動として、「えびめ子どもスポーツITスタジアム」を紹介している。ぜひ学級で取り組んではどうだろうか。第2コーナーでは、成長期の食事の重要性や補食の取り方を紹介している。バランスのよい食事をするための重要性を指導したい。第3コーナーでは、睡眠の効果や必要性などを紹介している。疲労を蓄積しないために休養の重要性も伝えたい。健康な体を作ったり、維持したりしていくためには、運動と食事・休養のバランスを考えながら生活することが重要になる。健康状態等の配慮を要する児童については、個別的な相談指導を行うことが大切である。

『スポーツ飲料を飲むタイミングについて』

運動で出された水分を素早く補給するには、スポーツ飲料は優れているが、スポーツ飲料には、糖質も含まれており、普段の生活で飲み過ぎることは肥満傾向にもつながるので注意するようにしたい。