

食は人を良くする

季節の果物 梨（なし）

令和5（2023）年9月

茨木市立北中学校



2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。夏休みの間に生活のリズムがくずれてしまった人もい
るかもしれません。「早寝・早起・朝ごはん」を心がけ早く生活のリズムをととのえましょう。

スポーツと栄養

みなさんは、何かスポーツをしていますか？上達するために日々の練習を頑張っていると思いますが、
それに加えて、きちんと食事をとることも、練習と同じくらい大切です。なぜなら、よい体が基礎にあるから
こそ技術と精神力が高まり、技術の向上などの結果につながるからです。基礎となる体をしっかり作るに
は、きちんと食事をとること、十分な睡眠をとることが欠かせません。



中学生にとっての栄養

中学生は日々成長する分、スポーツをするしないにかかわらず、
大人以上のエネルギーや栄養素を必要としています。

そしてスポーツをしている人は、練習で消費する分をさらに追加でとる
必要があります。

毎日食事をとっていても、栄養のバランスが悪かったり、量が足りな
かったりした場合には、基礎となる体づくりのための栄養が不足しか
ねません。そうすると、身体の発育に影響がでて身長伸びが悪く
なったり、健康状態が悪くなってケガをしたり病気になってしまったり
する可能性が高くなります。

成長＋運動分の
エネルギー・栄養素が必要です

運動の分	
成長の分	
活動の分	
生きるための分（基礎代謝）	

大人 中学生 運動をする中学生

考えてみよう！

- ①「これさえ食べれば強くなれる」という食べ物が存在する。○か×か？
- ②スポーツをしている中学生は、特別な食事をしなければならない。○か×か？

①「これさえ食べていけばよい」という食べ物はない

例えば、牛乳はたんぱく質やカルシウムが多く含まれるので、積極的にとりた
い食品の一つです。しかし、飲み過ぎればお腹をこわしたり、牛乳だけで満腹に

なってしまう、ほかの食事からとるべき栄養素が不足してしまったりする恐れがあります。

「体によい」といわれる食べ物も、「これさえ食べていけばよい」というような万能な食べ物
ではありません。

②色々な食品を組み合わせ、必要な栄養素を適切な量をとる

スポーツをしている中学生は、すべての人に必要なバランスの良い食事を、大人やスポーツをして
いない人よりも多めにしっかりと食べることが基本になります。特別な食事は必要ありません。中学
生の選手は、サプリメントなどを利用せずに、日常の食事から十分な栄養をとることができます。



中学生の時期に大切なこと

のぞましい
食習慣

- ①3度の食事をきちんと食べる
- ②食べ物の好き嫌いを減らす
- ③十分な睡眠をとって体を休める

基礎となる
体づくり

9月の行事食



秋の年中行事 月見

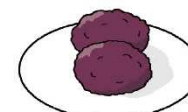
月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつきや煮物などにします。

今年は9月29日です



クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

- ① おはぎ
- ② 草もち
- ③ 鏡もち



正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといいます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといいます。

