



# 食育だより 5月号

令和7年5月1日  
函館市立戸倉中学校  
函館市立旭岡中学校  
北海道函館高等支援学校

5月は、気温が一気に上がり、体育大会や中体連に向けて運動が本格的に始まる季節です。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること(量)と、バランス良く食べること(内容)の2つを大切にしましょう。

## スポーツと栄養

みなさんは、主食をしっかり食べられていますか？

ごはん・パン・麺などの主食には、体を動かしたり、頭を働かせたりするためのエネルギー源がたくさん含まれています。エネルギー源が不足すると集中力がなくなったり、力が入らなくなったりするため、安全にスポーツを続けることができなくなります。そのため運動量が多い人は、主食をしっかり食べることが、とても重要になります。

その他にも以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素をかたよりなく摂ることができます。

**野菜** 野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラルを多く含み、体の調子を整えます。

尚、いも類は、炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。



**主食** ごはん、パン、めんなどの主食は、炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。



**牛乳** 牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体を作る材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのに役立ちます。



**果物** ビタミンCや食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは、疲労回復にも役立ちます。



**主菜** 肉、魚、卵、大豆・大豆製品などは、たんぱく質を多く含み体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多い、ビタミンB1は、炭水化物を効率よく、エネルギーに変えます。



1日の必要量を「ごはん」だけで摂ると仮定すると…

男子 800～900g (コンビニおにぎり8～9個)

女子 700～800g (コンビニおにぎり7～8個)



**汁物** 体を温め、水分を補給します。

具たくさんにするとさまざまな栄養素を効率よく補うことができます。



## とくに意識してほしい鉄



鉄は、体中に酸素を届けているので、もし不足すると各臓器は、機能が低下し、「貧血」になる可能性があります。

体の成長が著しい中高生は、体や血液を作るためにたくさんの鉄が必要となります。特に女子は注意が必要です。

### どうすればいいの？

鉄は、吸収率が悪いので、レバー、貝類、赤身の魚など動物性食品を積極的に食べたり、野菜や果物と一緒に食べることで鉄の吸収率をアップさせましょう。



お茶やコーヒーに含まれるカフェインも鉄の吸収を妨げます。「元気が出そう」と飲んでいるエナジードリンクは、カフェインがたくさん入っています。体には逆効果になっている場合もありますので、注意しましょう。



## 行事食 端午の節句

### かしわもち



新芽が出てから、葉を落とすことから子孫繁栄を願う。

成長が早く、まっすぐに伸びることからすくすく育つようにと願う。

### たけのこ



### かつお



「勝つ男」に通じ、縁起を担ぐ。他に出世魚であるブリやヒラメなどでも縁起を担ぐ。