

いただきます

令和8年(2026年)5月1日

札幌市立北野台中学校

札幌市立平岡中学校



早々と桜も満開となり、暖かな4月でした。新学期が始まって3週間あまり、学校では生徒の皆さんの生き生きとした様子が日々見られますが、実際は疲れも出てくる時期でもあります。連休中は十分な栄養摂取や休養を心がけ、体調を整えることにも時間を使ってください。休み明けには、リフレッシュした元気な姿で登校してほしいと思います。

部活動も本格的にスタート！運動と栄養！



朝食抜きはだめですよ！

ふだんから朝食をとる習慣を身につけましょう。これから運動をするという日はなおさらです。早めに朝食を摂って競技に備えましょう。できれば、食べ物が十分消化されてから動けるよう、運動を始める2~3時間前にはすませるとよいでしょう。

ごはんやパン、じゃがいもなど、糖質の多いものはすばやく、エネルギーになります。

どんな物を食べたらいいの？

エネルギー源となるごはんやパン、じゃがいもなど、糖質の多い食品は必ず食べましょう。できれば、納豆、卵、肉、魚などのたんぱく質、ビタミンの野菜なども食べられるとよいですね。

運動中の水分補給

運動中は発汗によって多量の水分が体から奪われます。運動30分前にコップ1~2杯、運動中は10分~15分間で半分~1杯の水を飲みましょう。ジュースは糖分が多いので、甘すぎない物にしましょう。

運動中の栄養

運動の合間に1~2時間余裕があるときなどは、軽い食事をとると良いでしょう。糖質が多いものと同時に柑橘類をとると疲労回復を早めてくれます。

用意していますか？防災グッズ！

先週以来の突然の地震には、驚き緊張しました。改めて日頃の備えを考える出来事でした。



やはり、水が一番！！

人間は1日に2.5リットルの水を必要としています。中学校保健体育の教科書には、1人が1週間に必要な水と備蓄品も掲載されています。(P122/172)

飲料水の外に、水道水を入れたポリタンクを用意する、風呂の残り水はいつもはっておくなどの備えをするとよいようです。

食料品は、ローリングストック！！

防災用の様々な食料品もありますが、缶詰やお菓子など、ふだんでも使えるような食品を多めに用意しておくのもよい方法です。賞味期限が近づけば食べ、新しいものも補充しましょう。

本格的なものは、水を入れれば40分程度で食べられるものや温めなくても食べられるカレーなども売られています。

野菜不足は？非常時なので、野菜ジュース・ドライフルーツも利用することもよいかもしれません。