



哲多中学校だより

新見市立哲多中学校

令和6年6月26日

文責 校長

『食と運動』の講演会を行いました

6月23日（日）本校多目的教室にて、環太平洋大学体育学部競技スポーツ科学科管理栄養士・公認スポーツ栄養士の保科圭汰先生をお迎えして表題の講演会を開催しました。

第1部は、保護者を対象として、第2部は保護者と生徒を対象とした講演をしていただきました。

講演の中で

○スピード（筋力）をつけるには、タンパク質が効果的（目安として体重1kgあたりの必要なタンパク質の量 体重×1.5g）

○持久力を向上させるには、糖質が効果的（目安として体重1kgあたりの必要な糖質の量 体重×7g）

○成長期には、骨量を増やしておくことが大切

○トレーニング・日常の食生活・睡眠の3つの土台がしっかりしていないと効果が弱くなる。

○主菜・副菜・主食・乳製品・果物をバランスよく摂取することが大切
など試合前に必要な食事、試合中の食事、試合後に疲れた体をリカバリーする食事など参考になる貴重なお話を聞くことができました。

また、野球部の生徒たちは、第1部の講演時に体育館で環太平洋大学野球部4年生の渡辺選手から1時間程度、実技指導をしていただきました。

保科先生、渡辺選手、本当にありがとうございました。



<3年生が、考えた献立が給食に出ます>

6月24日（月）に新見市学校給食センターから栄養教諭の高西先生をお招きし、3年生は、「試合に勝つための勝負めし献立を考えよう」について学習しました。

まず初めに、高西先生から食材の1群から6群について説明をしていただきました。次に生徒たちは、献立を考えるときに必要な栄養のバランス・彩り・予算・時間・調理方法などについて教えてもらいながら学習を進めていきました。

そして、各小グループに分かれて、それぞれの思いがこもった『勝負めし』の献立を考え、各代表者が、全体に発表しました。

どのグループも必要な栄養素を取り入れており、事前に摂取すると試合に勝てそうなメニューばかりでした。話し合いと投票の結果、宮原君・小河君・西村さん・江田さんのグループが考えたメニューに決定しました。このメニューは、2学期の新見市の学校給食として市内全生徒に食べてもらうことになります。今から楽しみにしています。

高西先生、ありがとうございました。

試合に勝つための勝負めし献立を考えよう					
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・めん類・パン・いも類・さとうなど	油・バターなど

