

# いただきます～す！



令和3年 9月24日  
岡崎市立六ツ美中部小学校  
栄養教諭 池田 彩佳

もうすぐ球技大会！今回は、運動と食事にまつわることをクイズにしてみました。運動部でない子も、これからの生活で役立つと思います。挑戦してみてください！

## もんだい

Q1. 運動と食事の関係で、一番大切なことはなんでしょう？ 答え（ ）

A. きん肉を作るため、肉、魚などのたんぱく質の多い食品をたくさん食べることに。

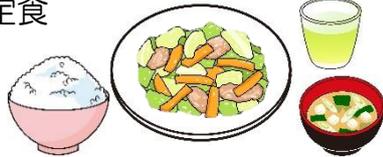


B. 朝昼夜の3食をバランスよく食事をするに。

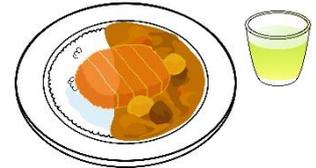


Q2. 試合の前日に食べる食事はどちらいいでしょう？ 答え（ ）

A. 野菜いため定食



B. カツカレー



Q3. 運動した後に食べるとつかれが回復するのはどちらでしょう。 答え（ ）

A. 野菜ジュース



B. さけのおにぎり



## こたえ



1. B

バランスの良い食事は、強い体を作り、毎日元気に過ごすことができます。朝ごはんもかさず食べましょう！

2. A

カツは、「勝つ」というゴロから勝負の前によく食べられますが、あげ物やマヨネーズなどの油の多い食事は、胃や腸に負担をかけてしまいます。ごはんなどの「エネルギーのもととなる食品」を多めに、野菜や果物の「体の調子を整える食品」もとりましょう。カツカレーを食べる場合は、カツを少なめにして、野菜サラダをプラスするといいですね！

3. B

運動した後は、エネルギーが消費され、きん肉がつかれている状態です。運動後なるべく早めに、エネルギーのもととなる炭水化物や、血やきん肉のもととなるたんぱく質をとりましょう。

バランスの良い食事で練習してきた成果を十分に発揮して、球技大会がんばってください！

