



(作成者) 管理栄養士 高 貴子

## スポーツの秋です！

運動会シーズンですね！コロナの影響で長らくイベントが縮小されてさみしい思いをしてきましたが、感染対策を講じながらあちらこちらで少しずつ開催がみられます。運動会やスポーツの大会など、大事な当日に向けての食事は皆さん気になるところかと思います。子どもたちが楽しみに待ち望んでいた本番が万全の体調で臨めるようお手伝いしてあげてください。



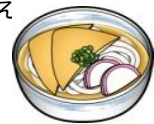
## 運動会などのイベントのときのお食事

### 前日

前日はエネルギー源となるグリコーゲンを筋肉と肝臓に蓄えておく必要があります。なので、脂っこい食事は控えめにして炭水化物（糖質）中心のお食事がよいでしょう。子どもたちだって緊張やストレスが高まることもあるでしょうから体調を整えるビタミンCも必要です。主食とフルーツは多めに、おかず、乳製品は気持ち少な目に。さっと食べられる麺料理などもいいですね。勝負に勝つ！のカツ類などの揚げ物は脂質が多く消化に時間がかかりますので残念ながらNG。生クリームやバターたっぷりの料理、刺身などの生ものも極力控え子どもたちが普段から食べ慣れている料理がよいでしょう。夕食はなるべく早めに済ませ、リラックスして深く十分な睡眠をとれるように心がけましょう。



### 早寝



### 当日

当日の朝も、前日同様できるだけ消化の良い主食とフルーツ中心の食事を摂りましょう。おにぎりやバナナ、脂質の少ないカステラなど。年齢にもよりますがおもち入りのカうどんなどはエネルギー、水分、塩分がとれておすすめです。沖縄の10月はまだ真夏並みの暑さですので、熱中症対策も必須です。インスタントでも構いません、みそ汁やスープで前日の夕食時から水分・塩分の貯金をしておくといでしょう。いずれにせよ、子どもたちの好みに合わせて気分のアがる朝ごはんの準備を前もってしておく、グズリ防止&こちらもラク。リラックスして会場へ向かえると思います！



### 終了後

終わってホッとすると何もかも忘れてしまいがちですが、いち早く疲労を回復させて次の活動に備えるために、ここでの栄養補給も重要です。なるべく早く（できれば30分以内）エネルギー補給のために炭水化物（糖質）と少しのたんぱく質が摂れると筋グリコーゲンの回復が早まります。果汁100%のジュースとハムやチーズのサンドウィッチ、牛乳とバナナなど。ゼリードリンクなどが携帯できて手軽でいいですね。



運動会中やその他大会などの最中はこまめな水分補給に注意し、運動中の体温上昇を抑え汗で失われたミネラルの補給をします。子どもたちには始まる前に必ず水分をとらせ、その後もものが渴く前に時間で水分補給のタイミングをとって熱中症を予防しましょう。応援や観戦する保護者も同じです。

結果に限らず、体調を崩さずに楽しく最高のパフォーマンスができたことをその日の夜に笑顔でお祝いできるといいですね！

