



School Lunch News

～ スポーツと朝食 ～

令和8年5月
はまっこ給食センター



まもなく総体が始まりますね。みなさんの体調管理は万全でしょうか？

最高のパフォーマンスができるように「朝食」をしっかり食べることを習慣にし、体を整えておきましょう。

朝食の役割

朝食は眠っていた体を起こし、1日の活動準備をする大切な食事です。朝食を欠食すると1日に必要な食事量が摂れず、栄養不足になることがあります。特に成長期の時期は、影響が大きく、身体づくりや競技力に悪影響が出る可能性もあります。

朝食の効果



①体温を上昇させ、維持する。

朝食を食べることで体温が上がり、活動するための準備が整います。さらに、午前中の体温が維持されます。

②エネルギー源を補給する。

寝ている間もエネルギーを消費しています。朝食をとることで、午前中に活動するためのエネルギーを取ることができます。

③便秘を予防する。

胃の中に食べ物が入ってくるとその信号を受けて排便が促されます。

④夜の睡眠の質を高める。

その日の夜の眠りは朝に決まるといっても過言ではありません。朝食を食べることで生活のリズムが整います。

☀ 朝ごはんを食べよう ☀ ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳
など



○食べる時間がない場合

自宅で朝食をしっかり食べる時間がない場合でも、エネルギー源（おにぎりやパン、バナナなど）と水分（牛乳や豆乳、野菜ジュースや果汁100%ジュース、スポーツドリンクなど）を組み合わせた食事だけでも食べられるようにしましょう。