

第14回 食育セミナー 体づくりのための食事量&弁当箱の見直し

片倉高校サッカー部で年四回取り組んでいる**管理栄養士の佐藤彩香さん**による今年度二回目の『食育セミナー』のテーマは、「体づくりのための食事量&弁当箱の見直し」でした。今年のチームは全体的に体つきが華奢で、栄養講習会やトレーナーによるトレーニングの指導の成果がなかなか現れません。そこで、佐藤さんに実際に子どもたちの昼食時を見ていただきながら講習会を行いました。開口一番「弁当箱が小さい＝量が少ない」「一回の食事で米の量は400gが目標」と指摘されました。確かに、昔から野球部員の弁当箱と比較しても圧倒的に小さく、運動部に入っていない生徒や女子生徒と変わらない可愛い大きさの弁当箱のものです。米の量は弁当箱に比例します。早速、大きなタッパーを買いに行く様に指導しました。また、コンビニで弁当等を購入する際にパッケージに表示してある「栄養成分表示」で確認して、商品を購入することも大切だと教えていただきました。土日祝日などお母さんも休みたい時や遠征時等コンビニを利用することも多いので、貴重なアドバイスを受けました。

子どもたちにとっても「体づくり」と「疲労回復」と「食事」の相関関係の高さについて意識改革はされているものの、1日三回を食事を毎日しっかりと摂ることを実践できているのか？行動が伴っていないものは直ぐにでも「ポパイのハウレンソウ」になるように改善したいものです。強いチームが強いチームである理由はピッチ外の取り組みにあると思います。

片倉高校サッカー部で実践しているその道の本物に触れる場面をたくさんセッティングしているだけに、アドバイザーの指導が筆筈の肥やしにならないようにしたいですね。



佐藤さんの栄養講習会での学びを如何に日々実践していくかが課題である

セミナーの最後で子どもたちの質疑応答の内容を聞いていると「食事」への関心は高まっているように感じますが、やはり片倉高校の課題は継続、積み重ねです。ポパイのハウレンソウの如く「ガッツリ食べる」トレーニングは各個人で行うしかありません。

古今東西、どのスポーツでも強い選手(一流)はしっかり食べます🤔