食事と水分

習い事の前、何を食べる？

夕方の補食を考える



学校から帰って、すぐ習い事。夕食はその後。そんな日に迷う「何を食べさせよう」は、食品名だけでなく、食事からの間隔と運動までの時間で考えると整理できます。

知ると、見方が変わる

01 補食は、食事のすき間を埋めるもの

昼食から時間が空き、活動量も多い日は、食事だけではつながりにくい時間を補います。一方、1時間以内の軽い活動をする幼い子に、運動前後の補食が毎回必要なわけではありません。［1］

02 運動までの時間を見て選ぶ

運動前は、エネルギーになる炭水化物を中心に考えます。直前に脂肪や食物繊維の多いものをたくさん食べると、お腹の不快感につながる場合があります。食べ慣れたものを、本人のお腹の様子に合わせて選びましょう。［1］

知識を、暮らしの中へ

帰宅後の夕食までを、ひと続きに

帰ってすぐ夕食なら、補食を大きくしすぎない。夕食が遅くなるなら、先に小さく食べて帰宅後に残りを食べる方法もあります。これは生活に合わせる工夫で、全員に同じ量・同じ時刻を求めるルールではありません。

夕方の予定から考える

時間に余裕がある	小さなおにぎりなどを候補に
直前・お腹が空く	少量の食べ慣れたもの
帰宅後すぐ夕食	夕食の食欲も残す

食品例は家庭での工夫です。量は年齢・体格・運動量で変わります。

今日からのヒント

1. まず「給食は何時・運動は何時・夕食は何時」を並べる。
2. おにぎりやバナナなど、本人が食べ慣れたものを候補にする。
3. アレルギーと食品の保管温度に気をつけ、座って落ち着いて食べる。

もっと知りたい方へ

出典と、読める範囲

各項目をタップすると、原文を開けます。

［1］米国小児科学会｜Sports Nutrition for Busy Families and Busy Lifestyles

子どもの運動と食事に関する保護者向け解説

この本で伝えたい範囲

補食を増やすだけで運動能力が上がるわけではありません。成長や食欲に心配があれば、小児科や管理栄養士へ。

図解は理解のための整理です。表紙はイメージです。