

記事を読んで、問いに答えましょう。

2021年12月6日朝刊中部版



スポーツする中学生に必要な栄養が入った弁当を試食する生徒
＝藤枝市の小杉苑

藤枝でスポーツ 弁当試食し体感

（焼津支局・福田雄一）
中野さんはジュニアアスリートが抱える背の伸びにくさや、試合中のスタミナ切れといった悩みについて「必要なエネルギーを取っていないことが原因」と説明した。一日三食を欠かさないことや一食に主食、主菜、副菜をバランス良く取る重要性を強調した。

バランスの良い食事を習慣づけるためのやり方として、生徒が選手としての目標や一日ごとの体重、体脂肪率などのデータを記入することを提案した。

試食の弁当は主菜1、副菜2、主食3のバランスで配置した。スポーツを行う生徒に必要な量として、ご飯は500g、豚テキやサバのみそ煮、小松菜のおひたし、スクランブルエッグといったメニューを配した。

藤枝市サッカー協会は4日、スポーツ食育セミナーを同市の小杉苑で開いた。公認スポーツ栄養士の中野ヤスコさんが講師を務め、スポーツに携わる成長盛りの中学生に必要な、エネルギーが満たされる食事の取り方を説明した。参加したサッカー部に所属する中学生や指導者、保護者らは、中野さん監修の弁当を試食し、1回の食事で取るべき量やバランスを学んだ。

中学生に必要な栄養は

- ①背を伸ばしたり、試合中のスタミナ切れを防いだりするための食事として講師が強調したのは何ですか。
()
- ②弁当の試食では、何を学びましたか。
()
- ③バランスの良い食事を習慣づける方法として、講師が提案していることは何ですか。
()
- ④この記事からあなた自身の食事を見直した場合、どんな点が参考になりますか。30字以内で書きましょう(句読点を含みます)。

年 組 名前

作問者：静岡新聞NIEコーディネーター 矢沢和宏

(小学校高学年～中学校／技術・家庭、保健体育、総合)

記事を読んで、問いに答えましょう。

解答例

2021年12月6日朝刊中部版



スポーツする中学生に必要な栄養が入った弁当を試食する生徒
＝藤枝市の小杉苑

藤枝でスポーツ 弁当試食し体感

（焼津支部・福田雄一）
中野さんはジュニアアスリートが抱える背の伸びにくさや、試合中のスタミナ切れといった悩みについて「必要なエネルギーを取っていないことが原因」と説明した。一日三食を欠かさないことや一食に主食、主菜、副菜をバランス良く取る重要性を強調した。

バランスの良い食事を習慣づけるためのやり方として、生徒が選手としての目標や一日ごとの体重、体脂肪率などのデータを記入することを提案した。

試食の弁当は主菜1、副菜2、主食3のバランスで配置した。スポーツを行う生徒に必要な量として、ご飯は500g、豚テキやサバのみそ煮、小松菜のおひたし、スクランブルエッグといったメニューを配した。

中学生に必要な栄養は

藤枝市サッカー協会は4日、スポーツ食育セミナーを同市の小杉苑で開いた。公認スポーツ栄養士の中野やスコさんが講師を務め、スポーツに携わる成長盛りの中学生に必要な、エネルギーが満たされる食事の取り方を説明した。参加したサッカー部に所属する中学生や指導者、保護者らは、中野さん監修の弁当を試食し、1回の食事で取るべき量やバランスを学んだ。

- ①背を伸ばしたり、試合中のスタミナ切れを防いだりするための食事として講師が強調したのは何ですか。
（（例）一日三食を欠かさないことや一食に主食、主菜、副菜をバランス良く取る重要性。）
- ②弁当の試食では、何を学びましたか。
（（例）1回の食事で取るべき量やバランス（主菜1、副菜2、主食3））
- ③バランスの良い食事を習慣づける方法として、講師が提案していることは何ですか。
（（例）（生徒が）選手としての目標や一日ごとの体重、体脂肪率などのデータを記入すること。）
- ④この記事からあなた自身の食事を見直した場合、どんな点が参考になりますか。30字以内で書きましょう（句読点を含みます）。

（例）今まで朝食を食べないことがあったので毎日食べるようにしたい。（30字）
主菜、副菜、主食のバランスがよい食事を考えるようにしたい。（29字）
必要なエネルギーを十分取れるよう毎日の食事の記録を取りたい。（30字） など

年 組 名前

作問者：静岡新聞NIEコーディネーター 矢沢和宏

（小学校高学年～中学校／技術・家庭、保健体育、総合）