



Newspaper in Education

# 静岡新聞で学ぼう



記事を読んで、問いに答えましょう。

2022年 10月16日朝刊東部版

## 沼津 アスリート向け食事セミナー

体作りに必要な栄養素を確認しながら調理実習を行う参加者。沼津市の「F3BASE」



沼津市は15日、スポーツに取り組む子どもの食事を親子で学ぶセミナー「ジュニアアスリートの食事ケア」を同市のフェンシング施設「F3BASE」で開いた。市内の小中学生と保護者15人が参加した。

## 小中学生に必要な栄養素は

### 専門家提案メニュー学ぶ

参加者は実際にいらずし、ビタミンなどを摂取できるイカのマリネ、豚肉のオイルしゃぶしゃぶを作った。

講師は、市と包括連携協定を結ぶ日本フェンシング協会のゴルドパートナーで、健康補助食品の開発を手がける「SL Creations（エスエル・クリエーションズ）」の管理栄養士秋山里美さん(45)が務めた。秋山さんは成長期の食事で大切なことや、競技別の意識したい栄養素を説明した。最適な料理として、「油揚げでタンパク質が取れ、消化もゆつくりなので長時間行う運動に合う」として、いならずしを挙げた。

た。取り組んでいるスポーツに適した体作りに必要な栄養素を、話し合ってから確認しながら試食した。同市の第四小5年山田瑛佑君(11)は「野球と空手をやっている。肉でタンパク質など取って体作りをしたい。バランス良く野菜も食べることも心がける」と話した。(東部総局・小西龍也)

①記事のセミナーでは2つのことについて説明がありました。何と何についてですか。

( )  
( )

②参加者が実際に作った料理を記事中から見つけて書きましょう。

[ ]

③長時間の運動に合う料理として、講師が「いならずし」を挙げた理由を書きましょう。

[ ]

④この記事から「スポーツに取り組む子どもに適した食事」について、分かったことを30字以内にまとめて書きましょう(句読点を含みます)。


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、体育、保健体育)

年 組 名前



Newspaper in Education

# 静岡新聞で学ぼう

解答例



記事を読んで、問いに答えましょう。

2022年 10月16日朝刊東部版

## 沼津 アスリート向け食事セミナー



体作りに必要な栄養素を確認しながら調理実習を行う参加者。沼津市の「F3BASE」

沼津市は15日、スポーツに取り組む子どもの食事を親子で学ぶセミナー「ジュニアアスリートの食事ケア」を同市のフェンシング施設「F3BASE」で開いた。市内の小中学生と保護者15人が参加した。

## 小中生に必要な栄養素は

### 専門家提案メニュー学ぶ

参加者は実際にいなりずし、ビタミンなどを摂取できるイカのマリネ、豚肉のオイルしゃぶしゃぶを作った。

講師は、市と包括連携協定を結ぶ日本フェンシング協会のゴルドパートナーで、健康補助食品の開発を手がける「SL Creations（エスエル・クリエーションズ）」の管理栄養士秋山里美さん(45)が務めた。秋山さんは成長期の食事で大切なことや、競技別の意識したい栄養素を説明した。最適な料理として、「油揚げでタンパク質が取れ、消化もゆっくりなので長時間行う運動に合う」として、いなりずしを挙げた。

た。取り組んでいるスポーツに適した体作りに必要な栄養素を、話し合っ確認しながら試食した。同市の第四小5年山田瑛佑君(11)は「野球と空手をやっている。肉でタンパク質など取って体作りをしたい。バランス良く野菜も食べることも心がける」と話した。(東部総局・小西龍也)

①記事のセミナーでは2つのことについて説明がありました。何と何についてですか。

- ( 成長期の食事で大切なこと )
- ( 競技別の意識したい栄養素 )

②参加者が実際に作った料理を記事中から見つけて書きましょう。

- いなりずし、(ビタミンなどを摂取できる)イカのマリネ、豚肉のオイルしゃぶしゃぶ
- 油揚げでタンパク質が取れ、消化もゆっくりなので(長時間行う運動にも合う)。

③長時間の運動に合う料理として、講師が「いなりずし」を挙げた理由を書きましょう。

④この記事から「スポーツに取り組む子どもに適した食事」について、分かったことを30字以内にまとめて書きましょう(句読点を含みます)。

- (例) 肉でタンパク質を取ると同時に、野菜もバランスよく食べること。(30字)
- 取り組んでいるスポーツに適した栄養素を含む食事を取ること。(29字) など

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、体育、保健体育)

年 組 名前