

講演内容:

講師:平成23年より
ニュートリションコーチ 管理栄養士
作田 雅子氏






平成25年...生徒のお弁当の写真を先生に見てもらい、お弁当箱の大きさやご飯のつめ方などアドバイスをもらいました。

平成26年...補助食品のとり方について、どんなものをいつ摂ったらよいかなど講演いただきました。

平成27年...二人の生徒さんの一日を撮った食べ物・活動内容などから、具体的なアドバイスをもらいました。

Sくん(サッカー部)の1日の練習内容

5:45	起床	
6:00	朝食	
	通学	
7:30~8:10	朝練 二人組でパス練習。ロウン グボールを蹴る。 ※終了後にバナナ1本	
	授業	
12:50	昼食	
	授業	
14:00~15:00	アップ(朝練と同じ内容)	
15:00~15:30	チームに分かれてのボール を使った練習	
15:30~15:50	シュート練習	
15:50~16:30	試合形式	
	通学	
	入浴	
20:00	夕食	
23:00	就寝	

朝食(ごはん茶碗1杯)

朝練後にバナナ1本

午前休み時間おにぎり(約8cm×8cm大)1個



お弁当



夕食(ご飯どんぶり1杯、主菜茶碗1杯)



部活終了後におにぎり

Oくん(バレー部)の1日の練習内容

6:20	起床	
	通学	
7:30	朝食	
7:45~8:15	朝練 パス・サーブ練習	
	授業	
12:50	昼食	
	授業	
16:30~16:50	サーブ練習	
16:50~17:00	パス、対人	
17:00~17:30	3メン+シートレシーブ(2セット)	
17:30~17:50	サーブレシーブ	
17:50~18:00	スパイク+コンビ	
18:00~18:30	6人練習	
18:30~19:00	ゲーム練習+ウエイト(負け チームはスクワット) ウエイト内容:ベンチ4セット8 0%、バックフロント3セット、 アームカール3セット、リスト カール1セット ※ウエイト後にプロテイン摂 取	
19:00~19:20	ストレッチ、ダウン	
	通学	
21:00	夕食	
	入浴	
22:00	就寝	

朝食おにぎり(こぶし大直径10cm)2個

お弁当



夕食(いつもは、どんぶり1杯だが、この日は茶碗1)



ウエイト後に飲むプロテイン300ml

川崎市立橘高校 食育講演会



本校では、4年前より中原区食育推進委員会と連携し、主にスポーツ栄養についての食育講演会を行っています。

本校は、普通科・国際科・スポーツ科があり、また大変部活動のさかんな学校です。

部活動でのより高いパフォーマンスが出せるように、また生涯を通じたスポーツとのつながりを踏まえ、講演会を実施しています。

