

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	静岡県
取組市町村名 取組団体・企業名	西伊豆町立西伊豆中学校
取組の名称	試合で勝つための栄養管理について
実施時期	6月22日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	6月24日、7月1日に、中体連があります。中学3年生にとっては、最後の大会です。今まで、一生懸命頑張って練習してきた成果を出しきれるよう「試合で勝つための栄養管理」について、ZOOMを活用して、給食時間に全クラスの各教室に配信しました。日々の食生活が体を作っていること、主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事を食べれば、栄養バランスよく食べることができること。試合前日の、食事内容についてや、朝食の大切さについて、試合当日の捕食についてや水分補給の仕方など簡単に説明しました。  