

部活動朝練習後の補食について

部活動の朝練習に参加している生徒たちは、おおよそ6時頃に朝食を摂っていると思われます。そう考えると給食までの時間が6時間以上空くこととなり、集中力の低下や体調不良に繋がりがねません。そこで、朝練習後の補食を導入しています。現在では、全国的にその動きが広まりつつあり、実際に実践している中学校も少なくありません。

1 補食の主な役割

- ① エネルギーの補給 ② 集中力を高める ③ 疲労回復の促進

2 対象者

部活動の朝練習に参加する生徒

3 補食の方法および時間

朝練習終了後、各活動場所で補食を摂る(8:10までには食べ終わるようにする)。

4 補食の内容

- ① おにぎり ② パン(カステラ, 菓子パンなど) ③ 栄養補助食品(カロリーメイト, エネルギーゼリー等) ④ バナナ 等

※ 炭水化物やビタミン・ミネラルが多いものが最適です。逆に消化に時間がかかるものはNGです(例:デニッシュパン、蒸しパン、カレーパン、調理パン…)。

※ セットで飲みものの類(豆乳・果汁・ヨーグルトドリンク等)の持参も認めます。
(ただし紙パック類に限る)

5 補食を実施するにあたってのルール

- ① 朝食を必ず家で摂ってくる
→「補食があるから朝食を抜く」ということはあり得ません。補食の目的を考えてください。
- ② 登校時にコンビニ等への寄り道しません
→前日に必ず準備をしておくように(当日の購入は禁止)。
- ③ 活動場所(指定場所)で補食をする
→顧問から指定された場所以外では補食はしない。
- ④ 食品の衛生管理を徹底する
→自分の持参物以外は食べない(他の生徒からもらったり、他の生徒にあげたりしない)。
→補食時(朝練時)に食べなかったものは、そのまま持ち帰る(他の時間帯には食べない)。
- ⑤ 給食を今まで通り(それ以上)食べる
→補食が多く、給食が食べられなくならないように注意する。
- ⑥ ゴミはすべて持ち帰る
→ゴミは校内のごみ箱には捨てない。
- ⑦ 部外者(朝練習に参加していない人)は補食しない
→あくまでも朝練習参加生徒のためのシステムなので、部外者は一切 NG。
※ 以上のルールをしっかりと守ってください。不明な点があるときは直接カルロスまで。