

## 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かねません。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 朝食を必ず家で摂つてくる

→「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)に食べなかつたものは、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。