

文京 Jr の食事(弁当)について

各チームでの取決めがあるとは思いますが、今回の文京 Jr 教室では楽しむためのお弁当ではなく、試合に臨むためのエネルギー補充を主としたお弁当にさせていただきたいと思います。成長期の子ども達です。好みや食が細い等があるかと思いますが、これをキッカケにさせていただきたいと思います。

各家庭の負担があるかと思いますが、少ない回数ですのでご協力いただければ幸いです。

△大前提として、基本的に買ったお弁当は不可。

試合間に小分けにして食べるケースもある為、おにぎりやいなり寿司の形態が好ましいです。(米は体内で炭水化物がでんぷんから糖に分解されるまでに一定の時間がかかり、腹持ちが良く消化吸収が穏やかで血糖値が上がりにくいと言われています。パン食では無く米食を推奨します。)

おかずについては、過去には冷凍食品はダメ！等ありましたが、加工食品技術も進んでいますし各家庭の負担もあると思いますので自分の子どもが胃もたれをしたり、気持ち悪くならないように考えてあげてください。

脂っこい物は消化吸収が遅い為、控えたほうが好ましいです。

★食事時間について

今後ステップアップすると、都大会や私学大会などでは1日に3試合あり、さらにアップやダウン、加えて対戦相手の試合観戦などが入るため、食事時間は基本15分、が目安です。

(ガッツリパクパク食べられるお子さんは別として)

◆小さめのおむすびをオススメしています。

果物やゼリー(飲料)については、基本入れない、お持ちになる場合はチーム全員が食べられるようにご用意いただくことをお願いしています。それぞれ理由はありますが、細かく書くと長文となりますので知りたい方はお声がけください。

※食事は楽しい雰囲気食べたい…という気持ちもわかりますが、大会当日は、「勝負モード」で活動する必要がありますので、保護者もそうした雰囲気を醸し出すようご協力ください(子ども達に話しかけたり、まわりでおしゃべりしていると、つい、子ども達もおしゃべり優先、食べるのが後…になり、結果として15分以内に食べ終わらず、勝負に臨む態勢が取れない、または、いらぬお叱りを受ける、ということになってしまいます)。

いろいろ段取りすると、食事時間15分はだいたい1Q・2Q分に相当し、試合時の食事時間として妥当な目安だと思います。