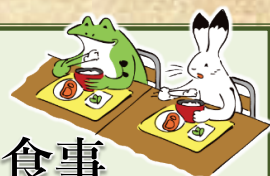


京の食育通信～中学生の食生活～

巻の巻：「なりたい自分」につなげる！成長期の食事

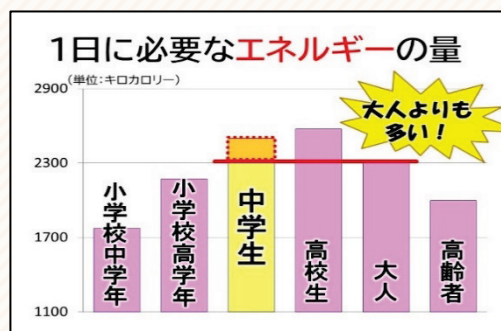
令和3年4・5月 京都市教育委員会



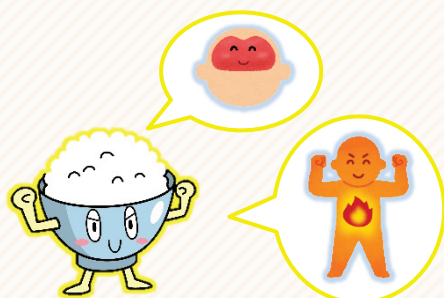
成長期に必要な『量』を食べていますか？

私たちの体は、生命の維持のため、勉強や運動などの活動のため、そして体をつくるために、毎日さまざまな栄養素がたくさん必要です。特に、成長期である中学生は、男女ともに1日に必要な栄養量が多くなります(右図参照)。

しかし、男子約49%、女子約28%の生徒が推定エネルギー必要量(自分に必要なエネルギー量)を満たしていませんでした(令和元年度 食生活実態調査)。



ご飯をしっかりと食べましょう！



ご飯は脳や体のエネルギーになる炭水化物を多く含んでいるため、成長期に欠かせない食べ物です。

お米は塩分ゼロで、他の主食(パンやめん類など)に比べて、脂質も控えめです。食生活実態調査では、主食にご飯(白米・その他の米)を食べる頻度が高いグループのほうが、食塩や脂質のとり過ぎを防いでいることがわかりました。

やっぱり主食は
ご飯がいいね！



！ 食べない＝体をつくるできない！



食生活実態調査では、京都市の中学生の約46%が「やせたい」「少しやせたい」と考えていると回答しました。しかし、成長期に食事制限などを行い、食べる量を減らすことは、かえって脂肪をためる太りやすい体になります。

それだけでなく、必要なエネルギーと栄養素の不足が続くと、体をつくることができずに成長をさまたげる原因にもなります。



何を？どれくらい？

1 食分の量・組合せは、給食を参考に！

一つの食品だけで、必要な栄養素をすべてとることはできません。お弁当でも、おうちの食事でも、ご飯を中心に、必要な栄養素が不足しないように、さまざまな食品をバランスよく食べましょう。また、ご飯とおかずを交互に食べるようにすると、栄養のバランスが崩れにくくなりますよ！



成長期は骨、筋肉、内臓、脳・・・体すべてが成長する大切な時期ですが、体が大きくなるピークの時期は人それぞれ違います。また、「1食でそんなにたくさん食べられないよ！」という人ももちろんいるでしょう。そのような場合は、間食を「補食」として上手に活用しましょう。間食＝お菓子ではなく、果物や乳製品、おにぎりなど、必要なエネルギーや栄養素を補うものを選ぶと良いですね。適度な運動と十分な睡眠、そしてバランスの良い食事を心がけ、いつ自分の成長のピークを迎えても大丈夫なように備えましょう。



成長期に必要な栄養量は？

	運動量	1日の必要量	1食分の目安
男子	多い	2900kcal	967kcal
	普通	2600kcal	867kcal
女子	多い	2700kcal	900kcal
	普通	2400kcal	800kcal

保護者の方へ



中学生に必要な1日のエネルギー量
(『日本人の食事摂取基準(2020年版)』より抜粋)

* 1食分の献立やエネルギー量の具体例は給食献立表(裏面)参照

- 必要なエネルギー量を摂るためには、「1日3食、しっかり食えること」が基本です。
- もし1日3回の食事のうち1回を抜いてしまうと、1日に必要なエネルギー量を2回で補うために、計算上は1回あたりの量を増やす必要がありますが、実際には困難です。
また、1食抜くことで空腹状態が長く続き、エネルギーの無駄遣いをしないように、体に脂肪を蓄えようとして、かえって太りやすくなります。
- 朝食については、毎日しっかりと食べる生徒ほど、学力・体力テストの点数が高い結果が出ています。

成長期に必要な栄養素を補う5つのグループ

- 理想は下図の5つのグループが揃った食事ですが、毎日続けるには大変…という印象もあるかもしれません。
- まずは、ご飯を主食に、違うグループ2品を組み合わせるように考えてみましょう。



主食	脳や体を動かすエネルギーのもと、炭水化物の補給に！(ご飯, パン, 麺など)
主菜	筋肉・骨・血液など体をつくる材料になるたんぱく質の補給に！(肉, 魚, 大豆, 卵など)
副菜	ビタミン・無機質の補給に！具だくさんの汁物にすれば、水分に溶けやすい栄養素までとれる、栄養満点の「食べる」水分補給にも。(野菜, いも類, きのこと, 海藻類など)
果物	ビタミン・無機質の補給に！食事の彩りも良くなりますね。
乳製品	体づくりに欠かせないカルシウムやたんぱく質の補給に！

こんな食べ方も！

丼もの(主食+主菜)や、炒め物や煮物(主菜+副菜)など、ミックスした1品料理もおススメです。これに、具だくさんの味噌汁やスープなどを組み合わせると、手軽にバランスが整いますよ！

主食+主菜



主菜+副菜



常備菜におすすめ！便利で簡単『給食レシピ』

切干大根のごまあえ

<材料(作りやすい分量)>

- ・切干大根…1袋(30g)
- ・まぐろフレーク…1缶
- ・人参…1/2本(約60g)
- ・だし汁…3/4カップ
- ・砂糖…大さじ1・1/3
- ・本みりん…大さじ2/3
- ・こいくちしょうゆ…小さじ2・1/2
- ・うすくちしょうゆ…小さじ1・1/3
- ・ねりごま…大さじ2
- ・白ごま…大さじ2

<作り方>

- ① 切干大根は戻してから3cm程の長さに切る。人参は千切りにする。まぐろフレークは軽く油をきってほぐしておく。
- ② だし汁に半量の砂糖・みりん・しょうゆを入れて、切干大根と人参を煮る。
- ③ まぐろフレークを加えてさらに煮含め、全体になじませたら煮汁を飛ばす。
- ④ 汁気がなくなったら、残りの砂糖・みりん・しょうゆ、ねりごまを加えてよく混ぜる。
- ⑤ 全体になじんだら、最後に白ごまを加えて火を通して仕上げる。

買い置きに便利な乾物と缶詰を使った献立です。まぐろフレークは油漬でも水煮でもOK！ねりごまの代わりに、調味料を半分から2/3まで減らして、市販のごまだれや、普段よく使うドレッシングで代用すると手軽に仕上がります。ただし、かけすぎは禁物ですよ！



いろいろな食材を使おう！食べよう！
給食レシピ集
Check！



令和元年度実施
食生活実態調査の
結果などはこちら



「京の食育通信」
バックナンバーは
こちら

