



ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい年度をむかえ、それぞれ期待に胸をふくらませていることと思います。成長期にある「今」はもちろん、生涯にわたって健康な生活を送るためにも、毎日の食事が何よりも大切です。

### 成長期に不足しがちな栄養素について知ろう

#### 鉄分



急激に身長が伸びる時期は、筋肉量や血液量も増加することで、その分鉄分が必要となります。



#### カルシウム



カルシウムは骨や歯の形成、血液の凝固や筋肉の収縮・弛緩など、さまざまな生理機能にも関わっており、成長には欠かせない栄養素です。



#### ビタミン・食物繊維



ビタミンには13種類あり、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、出血を止める働きのあるビタミンKなど、体の機能にかかわる重要な働きをします。



### ⚠ 過度な食事制限には要注意！

令和元年度に行った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、体にさまざまな悪影響があらわれます。



貧血



肌荒れ



骨がもろくなる



抜け毛



便秘



生理不順



何を？どれぐらい？

### 1食分の量・組合せは、給食を参考に！

中学生のみなさんに必要な1食分の量・栄養素がバランスよくとれるように、私たち栄養教諭が献立を考えています。

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。



### 成長期の今から、<sup>しよくせんりよく</sup>食選力を身につけよう

中学生になると、部活動で運動量が増えたり、勉強時間が増えたり...それぞれのライフスタイルも大きく変わり、今まで以上に自分で食べるものを選ぶ機会が多くなりますね。自分の健康や成長のために、どのように食べるかを選ぶ力(食選力)も身につけていきましょう。

今の食選力はどうか？  
チェックしてみよう！



GIGA 端末で読み取ろう！



## 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、しっかり食べること」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。

献立の基本は…



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！具たくさん汁物にすれば、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。
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！



毎月の献立表をご覧ください。

カラーで見やすい！



毎月カラーで配布している献立表には、新献立や、地産地消献立など、食に関する情報が満載！  
 わたたち栄養教諭の献立に対する熱い思いも掲載しておりますので、ぜひご注目ください。



もっともっと詳しく！  
 お話しさせていただきます

## 給食試食会

お子様の学校やPTAなどへ、ご相談ください！  
 成長期に必要な栄養素を考えた、中学校給食の献立や中学生の食生活について、給食を食べながらお話を聞いていただけます。

試食会の参加者からは「家族のお弁当で野菜が足りていないとわかった。家でもバランスの良い食事を心がけたい」「味も量も内容も満足！ぜひ子どもにも食べてもらいたい」などの感想をいただいています。

一緒に作ってみよう！  
 給食レシピ集を  
 Check!



「京の食育通信」  
 バックナンバーは  
 こちら

