

新年度が始まり、1か月が経ちました。勉強や部活動など、新たな気持ちで「頑張ろう!」とそれぞれ目標を持っていることと思います。何を頑張るにも、体づくりの基本になる食事が大切です。今年度も食育通信では、中学生の食生活のポイントをお伝えしていきます!

○中学生は成長期真ただ中!



中学生は骨や筋肉などの器官が発育する時期です。京都市の中学生は3年間で男子は約12cm、女子は約4cm身長が伸びています。



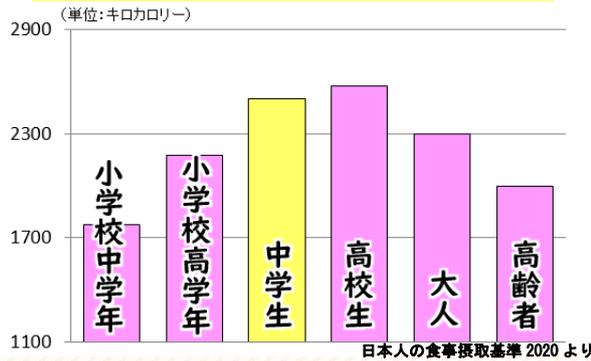
実際にはどれくらい食べたらいいの?

小学生の時と比べて気をつけないといけないことは何だろう?



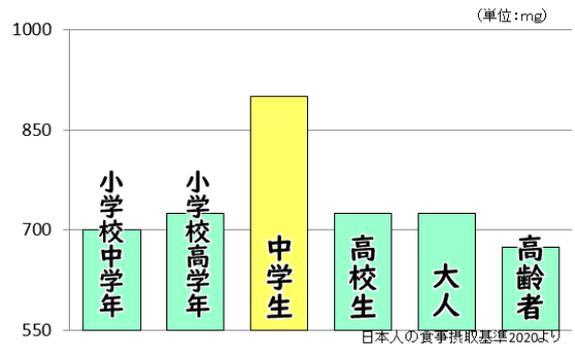
◎必要な食事は大人よりも多くなる!

1日に必要なエネルギーの量



◎カルシウムが一生涯で最も必要!

1日に必要なカルシウムの量



食生活は、中学校給食を見本にしましょう!

毎日の牛乳で
カルシウム補給
バッチリ



1食 830kcal

様々な食品を使用し、
栄養満点



野菜いっぱい!
1食 125g

お弁当を持参する場合

☆850～950ml 入る

お弁当箱を準備しましょう!

お弁当の容量と摂取できるエネルギー量は
ほぼ同量だと言われています。

(例:850mlのお弁当箱=約850kcal)



☆主食3:主菜1:副菜2の
バランスで!

野菜や海藻類などを中心とした副菜
には、主にビタミン・無機質・
食物繊維など、普段の食生活で不足
しやすい栄養素が多く含まれます。



保護者の方も一緒に

ライフスタイルに合わせて食事のとり方を工夫しましょう！

中学生になり、ライフスタイルが変わることで、しっかり食事をとりたいけれど、理想の食生活を実現するのは難しいと感じることがあるかもしれません。ここで、日々の食生活のなかでの少しの工夫でより栄養を摂ることができるポイントをお伝えします。



部活動や習い事をしている夕食の時間がなかなかとれない…



→間食を上手に活用しよう！

夜に習い事があり、ゆっくり夕食をとる時間がない場合などは間食を「補食」としてエネルギーを補給しましょう！昼食と夕食の間が長く空きすぎると、食べすぎにつながります。また、夜遅い時間は、脂肪の代謝が悪い時間帯なので脂質の多い食事は控えめに。

おすすめの間食

エネルギー補給！
炭水化物や食物繊維



ある程度糖質を含む食事は血糖値を安定させます。

エネルギー回復+筋力 up！
炭水化物+たんぱく質



運動後なるべく早く補給！

不足しがちな栄養素補給に
ビタミン、カルシウム



100%果汁ジュースや飲むヨーグルトも便利！



主食・主菜・副菜がそろった食事を
用意するのが難しい…

→食事の選び方を一工夫！

様々な栄養素の必要量が多くなる中学生の時期、主食・主菜・副菜がそろった食事をとりたいところですが、毎食続けるのは大変だと感じている人もいます。

たとえば、菓子パンとスポーツドリンクだった昼食に、卵やハム、ツナ、野菜が入るサンドイッチをプラスしてみたり、飲み物を牛乳に置き換えてみたりなど、食品の選び方の工夫で栄養価をアップさせることができます。



8時間寝られていますか？



食事に加えて、十分な睡眠も成長に欠かせません。十分な睡眠は成長ホルモンの分泌を促します。反対に、睡眠不足は心身の不調につながります。1日8~10時間は睡眠時間を確保するようにしましょう。

また、私たちの体内時計は1日約25時間でまわっています。体を地球のリズムに合わせるために、毎日決まった時間に起床、就寝して生活リズムを確立させることが大切です。

給食レシピ集リニューアル

人気メニューや簡単レシピを掲載しています！ぜひご家庭で一緒に作ってみてください♪



「京の食育通信」
バックナンバー

