



1年間の締めくくりの時期になりましたね。4月の自分と比べて、体も大きくなったことでしょうか。成長期の今だけでなく、食べることはこれからも続いていきます。自分の成長や健康のため、より良い食生活を送るために、成長期の今から「食選力」を身に付けることが大切です。



未来の自分、どう作る？

～ You are what you eat !! ～

わたしたちの体は、自分が食べたものから作られます。将来なりたい自分をつくるために、毎日の食事をどのように選ぶかもポイントです。

例えば…

主菜、副菜の揃った  
バランスの良い食事

カルシウムや鉄など  
不足しがちな栄養素も  
しっかり補給

中学生

小学生

脂質や塩分の摂りすぎ  
野菜不足など栄養のかたよった食事

NO

朝食

無理なダイエット  
朝食の欠食

皆さんの思い描く未来の姿は  
どんな姿ですか？  
未来の自分のためにも毎日の  
食事を大切に！

気力低下  
生活習慣病  
骨粗しょう症 など



食事とともに、質の良い睡眠や適度な運動も大切です。4月からの新しい生活に向けて、この機会に生活習慣を見直してみましょう！



給食には1食に必要な栄養が含まれています！

給食では、主食・主菜・副菜のバランスを考えながら、特に、普段の食事では不足しがちな大豆・大豆製品、野菜類や海藻類を使っておかずをたくさん組み合わせています。

中には苦手だな…と思う食べ物があつたかもしれませんが、食べ物はお互いを補い合つて、わたしたちの体の中で働いています。

食べるもので体はつくられます。苦手な食べ物にチャレンジすることは未来の自分にとっても大事ですね。中学生に必要な栄養がとれる食事のモデルとして、給食を参考にしてください。

いろいろな食材を食べることが  
大事なんだね。  
給食の人もお弁当の人も残さず  
しっかり食べよう。



進級、進学、就職…ライフステージは変化していきますが、「食べる」ことは生涯続きます。これからも自分の体のために、「人」を「良」くするための「食」生活を続けたいですね。





## 保護者の方へ

「食べる力」は「生きる力」。



「食育」とは、様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものです。食育は、日々の積み重ねによって効果が発揮されるため、ぜひご家庭の食生活の中でも「ちょこっと食育」を意識して取り組んでください。

□朝食は毎日とっていますか？【令和4年7月発行「朝食の効果を知ろう！」参照】

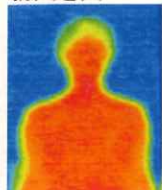


生活の充実感が高い生徒は、朝食をいつも食べると答える割合が高いという調査結果※が出ています。

朝食を食べなかった人 朝食を食べた人



体温が低い



体温が高い

### 朝食をとることで体温アップ！

- ☞ 朝食をとることで、睡眠時に低くなった体温を上げることができます。
- ☞ 登校後も、体温を維持して脳や体を活動モードに保つことができます。

□野菜はしっかりとれていますか？【令和4年8・9月発行「健康な体づくりに！やっぱり野菜ってイネネ！」参照】



1日の野菜の必要量350gに対して、京都市の中学生の平均摂取量は約214gでした。



1食の必要量 約125g

野菜には、普段の食事では不足しやすい鉄やカルシウムもたくさん入っています。



息切れ、倦怠感、口内炎ができる、爪が割れやすいといった症状は起きていませんか？

これらは鉄不足の症状かもしれません！

鉄を多く含む食べ物

+ビタミンCで吸収率もアップ！



☞ 調査結果※からも、鉄の摂取量が多い人は、卵や緑黄色野菜をよく食べている傾向がみられました。

(※調査結果・・・令和元年度 食生活実態調査による結果)

□塩分はとりすぎていませんか？【令和4年2月発行「未来の自分のために！『適塩』生活ははじめよう」参照】



食塩は、男女ともに9割の生徒がとりすぎている傾向があることが分かっています。

☞ 食塩の過剰摂取は、高血圧など生活習慣病につながりやすくなります△

### 減塩のコツ



1袋(60g)あたり  
エネルギー 336kcal  
たんぱく質 3.1g  
脂質 21.6g  
炭水化物 32.3g  
食塩相当量 0.5g

食品の表示を見る



野菜や果物をたくさん食べる

体内の余分な塩分を排出するカリウムをとろう！



うま味、酸味や薬味・香辛料の活用

など



具体的に・・・  
何をどう食べる？  
ぜひ、給食レシピを参考に。



中学校給食  
献立表も参考に！



「京の食育通信」  
バックナンバー

