



巻の巻：未来の自分をつくる 成長期の食事

令和4年4・5月 京都市教育委員会

「1日3食欠かさず食べよう」「栄養バランスを整えて食べよう」と言われるのは、どうしてでしょうか？人間の体は、大きく成長する時期が2回あります。1回目は乳児の頃、2回目は成長期の今です。骨や筋肉だけでなく、脳や内臓も大人の体へと成長していきます。今の食事が、まさに未来の自分をつくる食事です。

健康は、規則正しい食習慣の積み重ね

私たちは、生命の維持や、日々の活動に必要なエネルギーと栄養素を毎回の食事から摂取しています。

朝食



体や脳のスイッチを入れる。午前中の活動に必要な栄養素を補給する。



昼食



午前中の活動で失われたエネルギーと栄養素を補給する。



夕食



1日の活動で消耗した体力を補い、疲労を回復させる。



さらに!



体をつくる(成長する)ためのエネルギーと栄養素を補給する。



「1日3食、欠かさず食事」をすることには、ちゃんと意味があるんだね。

成長期真ただ中の中学生は、男女ともに1日に必要な栄養量が多く、これらを1食でまとめて補うことは難しいことから、1日3回の食事で「バランスよく食べる」必要があります。



何をどれくらい食べるかも大事だね。でも何をどう組み合わせたら良いのか…

主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせて食べることがポイント！1食分の量や、食材・料理の組み合わせなどは、裏面の給食を参考にしましょう。



健康や成長は、日常生活の延長線上にあることを忘れずに、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、毎日の健康と食生活について考えてみましょう。

自分の体のこと、ちゃんと知っている？

「身長と体重は？」と聞かれて、多くの人はずぐに答えられると思います。では、「1年前の身長と体重は？」と聞かれたら、答えられますか？

みなさんの体は、日々大きくなっています。他人と比べるのではなく、過去の自分と比べて、今の自分の体がどう変わっているかを知ることが大切です。

体が大きくなる時期は人それぞれ個人差があります。自分の成長のピークに備えましょう。



成長期の今から、^{しょくせんりょく}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！





保護者の方へ

食生活実態調査(令和元年度)の結果から、京都市の中学生がさらに毎日を充実して過ごすために、どんなことに着目するとよいか、ポイントをまとめました。その中から2つ紹介します。

何をどう食べるか？

心も体も、食べたものでつくられる！

家庭で食事を作るだけでなく、市販のお惣菜やお弁当を選ぶ、外食するなど、様々な選択肢があります。3食の食事以外に補食として足りないものを補ったり、メニューの選び方を工夫したり、中学生でも自分の体のことを考えて食べられるようになるといいですね。

給食は、中学生の食事の見本です。成長期に必要なエネルギーと栄養素がしっかりとれるように、献立を組み合わせています。

給食でも、お弁当でも、必要な栄養が不足しないように、好き嫌いせずしっかり食べましょう。

給食の調理の様子はこちら

YouTube・約5分



埼玉パナソニックワイルドナイツ所属
7人制ラグビー日本代表 藤田慶和選手より

中学生は体を作る大事な時期です。好き嫌いせずにバランスの良い食事を！

給食の内容やインタビュー全文↓



ひと口からチャレンジ！

子どもの苦手なものも食卓へ

80%の生徒が「食べ物の好き嫌いがある」と回答していますが、約64%の生徒が減らしたりがまんしたりしながら「食べる」と回答し、苦手な食べ物にもチャレンジしていることがわかりました。

また、お子さんの好き嫌いに対して約42%のご家庭が、「苦手なものは出さない・出すが食べない」と回答しました。「苦手なものは食べないし・・・」と思うこともあるかもしれませんが、苦手なものを食べている姿を見せたり、栄養管理に気を付けているスポーツ選手の話をしたり、ご家庭でも食べるきっかけづくりをしてみてください。

お子さんの好き嫌いに対して(%)



毎日の食事が、子どもたちの体づくりを支えます。成長期の今、健全な食生活の確立は、生涯にわたる健康な体づくりだけでなく、豊かな人間性を育む基礎にもなります。



常備菜におすすめ！レンジ調理で『給食レシピ』

もやしとニラの塩ごまあえ

<材料(作りやすい分量)>

- ・もやし…200g(1袋)
- ・ニラ…40g(1/3~1/4束)
- ・すりごま…大さじ2
- ・食塩…ひとつまみ
- A ・ごま油…小さじ1・1/2
- ・米酢…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・こしょう…少々

<作り方>

- ① もやし・ニラは洗って、それぞれ食べやすいよう3cmほどの長さに切る。(もやしはカット無しでもOK！) Aの調味料を合わせておく。
- ② 耐熱容器にもやしとニラを入れて、ふんわりとラップをし、600Wで2分30秒加熱する。
- ③ 野菜から水分が出ていれば軽く水気をきり、Aを合わせてよく混ぜ、再度ラップをして、30秒~1分加熱する。

給食ではそれぞれ茹でて、調味料と和えて火を通して仕上げますが、レンジ調理で手軽に一品仕上げましょう！
シンプルにもやしだけ、ニラを青ねぎに変える、にんにくやしょうが、ラー油やとうがらし粉をプラス…お好みでアレンジも楽しめますよ。



給食レシピ公開中!

ぜひご家庭の1品に。



「京の食育通信」
バックナンバー

