

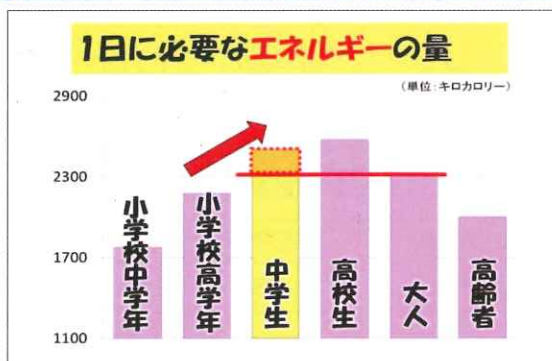


巻の巻：自分の体は自分がつくる！

令和5年4月 京都市教育委員会

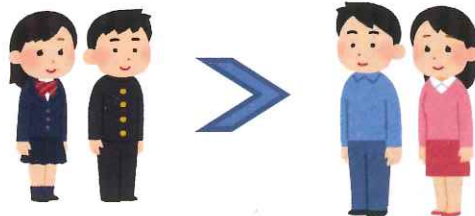
新しい学年が始まりましたね。気持ちも新たに、挑戦したいことや頑張りたいことなど、いろんな目標を立てていることと思います。その目標に向かって頑張るためには、何よりも健康な体が土台となります。その土台作りに必要なのは、食事・運動・休養です。

1日に必要なエネルギー量、どっちが多い？



中学生

大人



中学生は、大人よりもたくさんのエネルギーが必要になります。必要な量をしっかり補うには、**1日3食欠かさず食べる**ことが大切です。欠食している人はいませんか？日々の生活習慣も見直してみましょう。

必要な栄養素はとれている？何を食べたら良いの？

私たちは、生命を維持し、生活・活動するために必要なエネルギーや栄養素を「食事」として摂取しています。

中学生が1日に必要なエネルギーや栄養素をとるための食品例



文部科学省：中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり より

このような食品を1食でまとめて食べるのは難しいので、1日3回の食事、ご飯を中心に**さまざまな食品をバランスよく**食べることが大切です。

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。

主食
(おもに炭水化物)
エネルギーのもとになる食品



副菜
(ビタミン・無機質)
体の調理を整える食品

主菜
(おもにたんぱく質)
体をつくるもとになる食品

牛乳
(たんぱく質・無機質)
体をつくるもとになる食品



成長がラストスパートの時期に入る中学生は、通学距離が長くなったり、部活動が始まったりして運動量も増えます。必要なエネルギーや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ることを心がけましょう。給食の人、お弁当の人、苦手なものでもひと口はチャレンジしてくださいね。



保護者の方へ

成長期の今こそ「食べる力」を。

中学生の時期は、身長・体重の増加が大きく、体づくりに大変重要な時期です。1日に必要なエネルギーや栄養素は、安静にしている状態+食べる・勉強する・運動するなど活動するために必要な分、そして成長に必要な分が加算されます。特に、活発に動く中学生の時期には、エネルギーや栄養素の必要量が多くなりますので、ぜひご家庭でも給食を参考にしてください。

「中学校給食は多い？」



中学生の1日の推定必要エネルギー量(kcal)※は、男子 2600kcal・女子 2400kcalです。「学校給食摂取基準(文部科学省)」では、1食あたりのエネルギー量が次のように示されており、**給食は決して量が多すぎるわけではありません。**

※ 平均的な身長・体重・運動量(身体活動量)をもとに算出

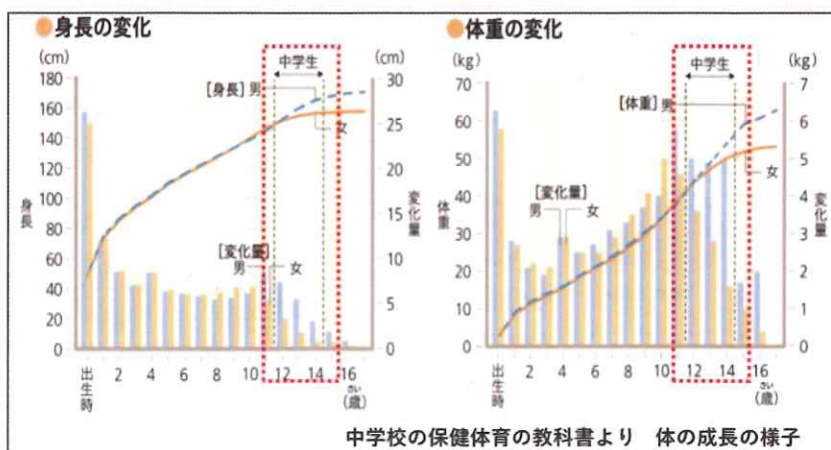
学年	低学年	中学年	高学年	中学校
エネルギー量(kcal)	530	650	780	830

ちなみに、大人が1日に必要なエネルギー量は、男性 2300~2700kcal、女性 1700~2050kcalで、1食あたり男性 770~900kcal、女性 570kcal~680kcalです。

このように**小学校高学年から中学生は、大人以上にエネルギーが必要**なのです。給食は、中学生に必要な1食分の目安となるように提供しています。

また、同じ中学生でも、一人一人の活動量や体格、消化・吸収の能力などは異なり、必要な食事量も違います。自分にとって適切な食事量を知ることが重要です。

成長のピークは人それぞれ、個人差が大きくなります。成長スパートが始まり、ピークを迎え、終わるまでの間は、男女ともに、日頃から食事で栄養をとるように心がけることが大切です。



なに食べる？
なに作る？

給食レシピ集リニューアル！



人気メニューだけでなく、電子レンジ調理にアレンジしたレシピも掲載しました！
ぜひご家庭で一緒に作ってみてください♪



中学校給食
献立表も参考に！



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。

「京の食育通信」
バックナンバー

