

給食だより

こうたいけ

6月は
食育月間

中学校
食育月間号

平成30年6月12日～14日発行

にちなんちようりつこうきゅうしよく
日南町立学校給食センター

イラスト出典：少年写真新聞社SeDoc・日南町役

自分に合った食事の量を意識しよう！

～健康を保つ食事と、骨粗しょう症の予防～

成長期

エネルギー **多**



成長期にある中学生は、とても多くのエネルギーを必要とします。一般的に、男子の方が筋肉量が多く、女子よりエネルギーを多く必要とします。更に、次の人は、多くエネルギーを使います。



背が高い人

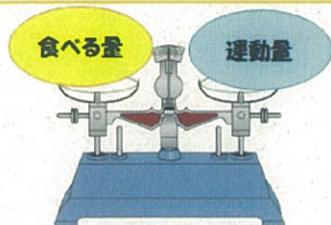


男女問わず部活をがんばる人

☆自分にちょうどよい量って？

ちょうどよい量

食べる量と、運動量のバランスが保てる量



自分にちょうどよい量は、食べる量と運動の量のバランスが保てる量になります。そして、毎日元気に活動でき、今だけではなく、生涯にわたって健康でいられる食事のバランスを意識するとよいでしょう。

毎学期毎に行われる身体測定の結果を見ながら、食事の量や内容を見直してみましょう。



具体的な量は、毎日の給食や、家庭科の教科書等を参考にしてみよう！

☆日々の食事から「骨粗鬆症」(こつそしょうしやう)を防ごう！

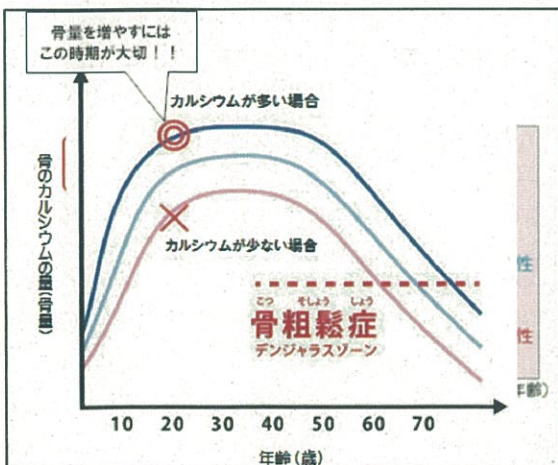


近年、無理なダイエット等から若い人の「やせすぎ」が問題になっています。骨はとても、多くの栄養素を必要とします。食事量が少ない上に、カルシウム等の栄養素が不足すると、将来骨がもろくなる「骨粗鬆症」を招く原因となってしまいます。成長期にある今は、しっかりと食事を取り、丈夫な骨をつくるのが大切です。

毎食、主食・主菜・副菜
をそろえよう！



カルシウムの
多い食品をとりよう！



自分の主食量をチェックしてみよう！

主食は、運動したり、勉強したりするための重要なエネルギーの源です。主食を適量とってしっかり運動することで、丈夫な体、丈夫な骨がつけられます。「スタート！」から自分に当てはまるものを選んで、自分の主食量をチェックしてみましょう！

自分の主食量をCheck!!

スタート！

男子

性別は？

女子



少ない人でもこれくらいは食べよう！

どんな運動をしている？

- ・動き回るスポーツ……………①へ
(サッカー・テニス・陸上・駅伝・スキー等)
- ・固定された場所で行うスポーツ……………②へ
(野球・バレーボール・卓球・バドミントン等)
- ・吹奏楽・パソコン部……………③へ
- ・していない……………③へ

※どの運動も、2時間程度の練習をしている場合

どんな運動をしている？

- ・動き回るスポーツ……………④へ
(サッカー・テニス・陸上・駅伝・スキー等)
- ・固定された場所で行うスポーツ……………⑤へ
(野球・バレーボール・卓球・バドミントン等)
- ・吹奏楽・パソコン部……………⑥へ
- ・していない……………⑥へ

①年齢・身長は？

- [12~14歳]
- ・150cm以下……………Bへ
- ・151~165cm……………Cへ
- ・166cm以上……………Dへ
- [15歳]
- ・160cm以下……………Bへ
- ・161~170cm……………Cへ
- ・171cm以上……………Dへ

②年齢・身長は？

- [12~14歳]
- ・160cm以下……………Bへ
- ・160~170cm……………Cへ
- ・171cm以上……………Dへ
- [15歳]
- ・145cm以下……………Aへ
- ・146~165cm……………Bへ
- ・166cm以上……………Cへ

③年齢・身長は？

- [12~14歳]
- ・150cm以下……………Aへ
- ・151~170cm……………Bへ
- ・171cm以上……………Cへ
- [15歳]
- ・155cm以下……………Aへ
- ・156cm以上……………Bへ

④年齢・身長は？

- [12~14歳]
- ・150cm以下……………Bへ
- ・151~165cm……………Cへ
- ・166cm以上……………Dへ
- [15歳]
- ・160cm以下……………Bへ
- ・161cm以上……………Cへ

⑤年齢・身長は？

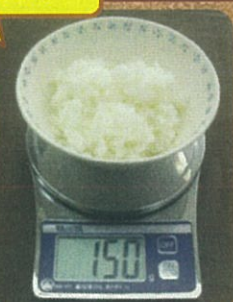
- [12~14歳]
- ・160cm以下……………Bへ
- ・161cm以上……………Cへ
- [15歳]
- ・145cm以下……………Aへ
- ・146cm以上……………Bへ

⑥年齢・身長は？

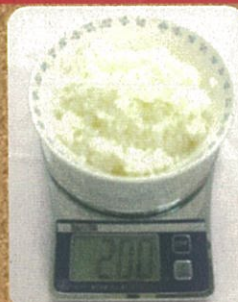
- [12~14歳]
- ・150cm以下……………Aへ
- ・151cm以上……………Bへ
- [15歳]
- ・160cm以下……………Aへ
- ・161cm以上……………Bへ

普通盛り

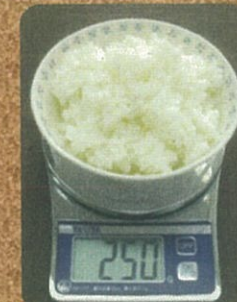
A



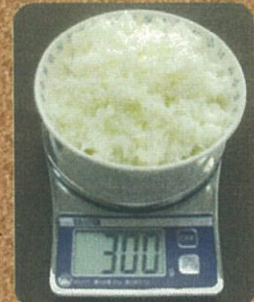
B



C



D



少ない

活動量が多く、足りない人は、自分の体格や疲労具合、全体の食事バランスを考えながら量を調整しましょう。

多い

中学生男子は、時期的に著しく身長が伸びる期間があるため、計算値より多くのエネルギーを必要とすることがあるんじゃない。

身長と体重のバランスをみて、標準内で維持されている場合は、「多い」より多く食べても大丈夫じゃ！



いつも少なめ以下の量でごはんを盛っている人はおらんかのう？活動量が少なくても、脳はエネルギーを欲しておるし、生きて動いているだけでも、主食からのエネルギーが必要じゃ。

…更に、3度の食事に「主食」をほとんど食わず、代わりに「お菓子」を食べすぎてしまう人は、要注意じゃよ〜☆

お菓子は、お楽しみ程度にお茶と一緒に〜くな♪

