保健だより(食育版)

六浦中学校 h 保健室

*成長期の栄養を知ろう!

みなさんは成長期の真っただ中です。成長期は、より多くのエネルギーや栄養素を必要としま す。さらに、活動量が多くなってくる中学生のみなさんは、1日1回の食事内容が大切です。 栄養バランスのよい食事がとれるよう心がけましょう。

【栄養バランスのよい食事をとるコツは…】

6つの基礎食品群と五大栄養素

6つの基礎食品群			五大栄養素	働き
第1群	肉・魚・卵豆・豆製品		たんぱく質	おもに体の組織をつくる ・血液、筋肉、骨や歯をつくる
第2群	牛乳・乳製品 海藻・小魚類		無機質 (カルシウム・鉄)	
第3群	緑黄色野菜		ビタミン	おもに体の調子を整える ・ほかの栄養素の働きを サポートする
第4群	その他の野菜果物		無機質	コンディションを整える
第5群	米・パンめん類いも類		炭水化物	おもにエネルギーとなる
第6群	油脂類		脂質	A SEP

主食(5群)、主菜・副菜(1・3・4群)に加え、

不足しやすい第2群・4群(果物)の食品を組み合わせて食べるとパーフェクト!

第6群の油脂類は摂りすぎ注意!

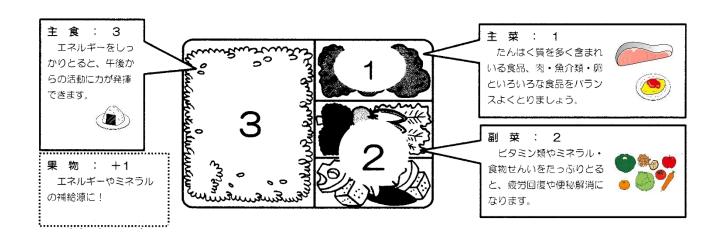
食品に含まれている「かくれた油」に注意が必要です。



*料理の組み合わせは主食3:主菜1:副菜2

弁当箱の半分に主食、残りの3分の1に主菜、3分の2に副菜を詰めるとお弁当の栄養バランスがよくなります。

主食3:主菜1:副菜2の表面積比に組み合わせると、1 食に必要なエネルギーやいろいろな 栄養素を適量かつバランスよくとることができます。また味、いろどりのバランスもよくなりま す。フルーツをつけると栄養満点です!



* 弁当箱の大きさを確認してみましょう!

弁当箱の大きさは、1 食分のエネルギー量とほぼ同じ容量が必要です。1 食に必要なエネルギー量を詰めることができる大きさを選びましょう。

		1日に必要な	1食(弁当)に必要	適切な弁当箱の
		エネルギー量	なエネルギー量	サイズ
12~14歳	男性	2600kcal	870kcal	900ml
127014歳	女性	2400kcal	800kcal	800ml

(日本人の食事摂取基準(2020年版)厚生労働省より)

運動量の多い人・身長が高めの人は+100ml 運動量の少ない人・身長が低めの人は-100ml



保健室より



★保健室に来た生徒に話を聞くと、「朝ごはんを食べていない」生徒がちらほら... 成長期であるみなさんは規則正しい食事習慣、栄養バランスのとれた食事を心がけてほし いなぁと思います。

今回の食育だよりは「パクパクだより中学生版」(横浜市の栄養教諭が作成)を参考にしています。定期的に保健だより(食育版)を発行しますので、ぜひご覧ください!