

思春期の身体の 健康な成長を第一に考えた よいよい！食生活をしよう

やせればきれいになる、かっこよくなるとばかりに、雑誌やテレビなどでいろいろなダイエット方法が紹介されています。そのため本当は太っていないのに、必要のないダイエットを行う人が増えています。成長期の体にとって、過激なダイエットは逆に健康を損なうことになりかねません。

成長期はしっかり食べて
体をつくる時期



成長期は骨や筋肉をはじめ、体の基礎を築く時期であるため、栄養バランスのよい食事をしっかりとることが必要です。そして、適度な運動で体を鍛え、十分な睡眠をとることが、将来にわたって健康な体をつくることにつながります。

間違ったダイエットを続けていると…



無理なダイエットによって、全体的に食事量が少なくなるため十分な栄養が摂取できなくなります。そうすると、体にさまざまな悪影響があらわれます。一時の過激なダイエットが将来にわたって健康を害することもあるのです。

(表1) 身長別標準体重を求める係数

年齢	係数	男子		女子	
		a	b	a	b
12	0.783	75.642	0.796	76.934	
13	0.815	81.348	0.655	54.234	
14	0.832	83.695	0.594	43.264	
15	0.766	70.989	0.560	37.002	
16	0.656	51.822	0.578	39.057	

出典：文科省スポーツ・青少年局学校健康教育課監修、
日本学校保健会編「児童生徒等の健康診断マニュアル(H27改訂)」

肥満かどうかを知るには、上記のように、身長と体重から肥満度を算出する方法があります。◆やせすぎ・高度肥満の場合は、医療機関で受診しましょう。



「食育」という言葉とその意味をみなさんは理解していますか？「食」の字は、(人を良くする)と読めるように、食を通して、心も身体も健康で良い人を育もう。ということです。

昨日、何を食べたか覚えていますか？献立を考え、食事を準備する人は覚えていても、食べる側の人達はどうでしょうか？インスタ映えする料理やスイーツにはとても反応するのに、健康を考えた食事内容や食生活には無頓着な人が、残念ながら、10代から20代にはまだまだ多く見られる傾向にあります。。

食が豊かになった現代は情報があふれ、便利になり、料理をしない人も増えてきました。食環境は、ますます多様化しています。自分や家族は何を食べているのか(食べさせているのか)、将来の自分のために何を一番考えて食べればいいのか、見直してみましょう。ふだんの食生活にちょっとした意識を続け、食に興味・関心を持ち、良い知識やマナーを身につけながら、心身ともに健康につながっていくことを願っています☆

中学3年リクエスト献立 1・2年生のみなさんへ(3年生から)

卒業前にもう一度食べたい献立を、3年生にアンケートし、集計して1位になったメニューを組み合わせました。毎回欠かさず登場する人気メニューばかりですね。そのほか、上位になったメニューも、12日以外の随所に取り入れました。給食最終日まで喜んでもらえるように、心を込めて調理しますので、全部おいしく食べてくれるとうれしいです。

3年生のみなさんからいただいた給食の思いや1・2年生のみなさんへのメッセージ(右記)を少し紹介しますが、当日のお昼の放送でも紹介したいと思います。どうぞ、楽しみに！

- ◆食事は成長期の僕たちにとって、とても大切なので、ガッツリ食べて、りっぱな体を作り上げていきましょう！
- ◆後輩たちには、給食を食べられる回数はまだあるようで、ないことを分かってもらいたい。3年間で貴重に思って。
- ◆給食を食べられる9年間、本当にあっという間です。ここ数年になって分かった給食のありがたさに、みんなが気付くことを願います。

12日(火)の予定

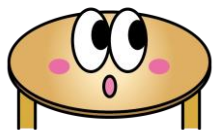




「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなでお食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



共食の効果

共食をすることと関係していること



規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い



生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



7日(木)は、お弁当の日です。



栄養バランスが一目でわかる！

お弁当の詰め方



主菜 1/6

副菜1 1/6

副菜2 1/6

主食 1/2

卒業するみなさんは、これからの昼食はお弁当になる人がほとんどではないでしょうか？1・2年生も春休み中は給食がないので、お弁当を持ってくる日が多いと思います。

右の図を参考に、栄養バランスのとれた、主食・主菜・副菜の割合を覚えましょう。

*農林水産省『食育』ってどんないいことがあるの？～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～統合版(令和元年 10月)

ねらい	日・曜	 ねらいにそった献立に網掛けをしています 19日は家族団らん・食育の日です♡	使用食品のおもな働き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海草	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
一年間の給食を振り返ろう	1金	ちらし寿司 牛乳 ☆ひな祭り献立☆ 花型豆腐ハンバーグ照り焼きあん すまし汁 あさつきのおひたし ひなあられ	米 砂糖 でん粉 ひなあられ	油	鶏肉 豆腐 おから なた かつお節 高野豆腐	牛乳 わかめ	人参 あさつき	玉ねぎ 大根 もやし たまご茸 たけのこ れんこん かんぴょう 干し椎茸
	4月	とんこつラーメン(米粉中華麺) 牛乳 ピザ春巻き ぽん酢あえ 梅パリッシュ	米粉中華麺 じゃが芋 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま	チャーシュー かまぼこ ちくわ	牛乳 チーズ わかめ 小魚	人参 トマト	にんにく もやし きくらげ 玉ねぎ 大根 きゅうり ねぎ メンマ
	5火	勝つ☆カレー(とんカツ・カレー) 牛乳 海藻サラダ 県産ヨーグルト 【受験応援献立】	米 じゃが芋 カレールウ パン粉 でん粉	油 ドレッシング	豚肉 きな粉 豆乳 かにかま風	牛乳 海藻 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ にんにく 枝豆 キャベツ きゅうり
	6水	玄米ご飯 牛乳 鶏肉の朝鮮焼き じゃが芋の香り炒め 豚汁 お米のタルト	米 玄米 砂糖 じゃが芋 お米のタルト	ごま油 オリーブ油	鶏肉 豆腐 ベーコン 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 パセリ	ねぎ しょうが にんにく しめじ ごぼう ねぎ 大根
	7木	3年生公立高校一般入試  お弁当を持ってくるください。						
	8金	メロンパン 牛乳 野菜グラタン 和風サラダ ミートボールスープ いちごゼリー	メロンパン 米粉 じゃが芋 砂糖 ゼリー	ごま 油	豆乳 おから かまぼこ ミートボール	牛乳	人参 ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 大根 コーン いちご
	11月	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ブロッコリーのおかかあえ いも団子汁 型抜きチーズ	米 いも団子		さば みそ かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	カリフラワー 干し椎茸 ねぎ ごぼう
	12火	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 春雨サラダ 沢煮椀 お祝いデザート 【中学3年リクエスト献立】	米 でん粉 砂糖 春雨 お祝いデザート	油 ごま ごま油	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参	レモン果汁 大根 もやし きゅうり コーン ねぎ たけのこ