

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。

実測体重 (kg) — BMI
肥満度 (%) = $\frac{\text{BMI} - \text{標準BMI}}{\text{標準BMI}} \times 100$
BMI (身長別標準体重) の求め方 (表1) 参照
身長別標準体重 = $a \times \text{実測身長 (cm)} - b$

- 20以下 : やせすぎ
- 15 ~ -19% : やせぎみ
- 14 ~ -19% : 標準
- 20 ~ 29% : 軽度肥満
- 30 ~ 49% : 中度肥満
- 50% ~ : 高度肥満

(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	

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。

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)」



「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に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

卒業前にもう一度食べたい給食を、3年生にアンケートし、集計して1位になったメニューが「中学3年リクエスト献立」として、11日(火)に登場します。小中学生みんなが好きな人気メニューばかりですね！！

3年生の皆さんから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は、当日のお昼の放送で紹介したいと思います。

どうぞ、お楽しみに！

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます！

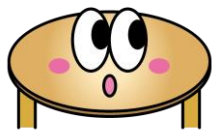
健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



「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



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

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(金)は、お弁当の日です。お弁当の詰め方を参考にして、

バランス良く作ってみよう！



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・ 海藻	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	3月	ちらし寿司(手巻きのり) 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 春野菜のごまじょうゆ ひなあられ	米 砂糖 でん粉 ひなあられ	油 ごま ごま油	鶏肉 豆腐 おから なた あさり	牛乳 のり わかめ	人参 菜の花 絹さや	玉ねぎ カリフラワー コーン たけのこ れんこん かんぴょう 干し椎茸 大根
	4火	勝つ☆カレー(ひれカツ・カレー) 牛乳 海藻サラダ Ca ヨーグルト【受験応援献立】	米 ジャが芋 パン粉 でん粉 カレールウ	油 ドレッシング	豚肉 きな粉 豆乳 大豆 かにかま風	牛乳 海藻 ヨーグルト	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ コーン キャバツ きゅうり ゆず ブロッコリー茎
	5水	玄米ご飯 牛乳 鶏肉の朝鮮焼き マカロニサラダ けんちん汁 黒糖まめ	米 もち玄米 マカロニ 里芋 黒糖 砂糖	ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	鶏肉 ハム 厚揚げ 大豆	牛乳	人参	生姜 にんにく コーン キャバツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ
	6木	ご飯 牛乳 メバル塩麴焼き じゃが芋の香り炒め 豆乳豚汁 ピピピチーズ	米 ジャが芋	オリーブ油	めばる 豚肉 ベーコン 豆乳 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	人参 パセリ	コーン にんにく ごぼう ねぎ 大根 れんこん
	7金	3年生公立高校一般入試  お弁当を持ってくるください。						
	10月	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ブロッコリーのおかかあえ 小松菜のスープ いちごゼリー 	米 砂糖 ゼリー		さば みそ かつお節 豚肉 高野豆腐	牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ カリフラワー コーン いちご
	11火	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 春雨サラダ 白玉汁 お米のタルト 【中学3年リクエスト献立】	米 でん粉 春雨 砂糖 白玉餅 お米のタルト	油 ごま油 ごま	鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	人参	レモン果汁 もやし きゅうり コーン ねぎ 干し椎茸 ごぼう
	12水	たけのこご飯 牛乳 エビフライ キャバツのごまかけ なめこ汁 お祝いデザート 	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 お祝いデザート	油 ごま	鶏肉 油揚げ えび 秘伝大豆 豆腐 みそ	牛乳 	人参	たけのこ キャバツ きゅうり つぼ漬 なめこ 大根 ねぎ