



## “ダイエット”は思春期の 身体の成長を阻害する大敵です！

間違ったダイエットを続けていると…



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。

成長期は骨や筋肉をはじめ、体の基礎を築く時期であるため、栄養の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。



無理なダイエットによって、全体的に食事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。

## たくさん食べても太らない人がいるのはなぜ？

同じように食べても太りにくい体質の人、太りやすい体質の人がいます。太りにくい人は「基礎代謝量」が高いようです。基礎代謝量は各個人で違い、一般的に筋肉が発達している人ほど基礎代謝量が高くなります。太っている人でも、運動を習慣化することにより筋肉をつけ、基礎代謝量の高い体にすることができます。食べないダイエットは基礎代謝が悪くなり、ますます太りやすい体質になります。

$$\text{BMI} = \frac{\text{実測体重 (kg)}}{\text{身長 (cm)}^2} \times 100$$
 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 × 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	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

全然太っていないのに自分だけ「太っている」と思い込んで悩んでいる人はいませんか？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、医療機関の受診をおすすめします。

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)」

ねらい	日・曜	予定献立名	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 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂・種実類	1群 肉・魚・大豆 卵	2群 牛乳・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物
一年間の給食を振り返ろう	2月	ごはん 牛乳 てりやき花のハンバーグ 野菜のごまじょうゆ 心のみそ汁	米 砂糖 米粉 心	ごま ごま油	鶏肉 豚肉 ちくわ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	玉ねぎ もやし しめじ
	3火	ちらしずし(手巻きのり) 牛乳 ひじき入り厚焼き玉子 あさつきのおかかあえ すまし汁 ひなあられ <b>【ひな祭り献立】</b>	米 砂糖 ひなあられ	 卵 なた 豆腐 あさり	牛乳 のり ひじき	人参 絹さや	たけのこ れんこん かんぴょう 玉ねぎ 干し椎茸 あさつき もやし きゅうり 大根	
	4水	ごはん 牛乳(ミルクコーヒー) メバルゆず塩こうじ焼き キャベツのごまかけ 鶏だし芋煮	米 砂糖 里芋 ミルク	ごま	メバル 秘伝大豆 鶏肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ
	5木	ソースカツ丼(ごはん トンカツ ゆでキャベツ ソース) 牛乳 なめこ汁 伊予柑ゼリー <b>【受験応援献立】</b>	米 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 ゼリー	油	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり なめこ 大根 ねぎ
	6金	ごはん 牛乳 野菜入り肉シューマイ 肉じゃが もやし汁	米 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 ほうれん草 絹さや	コーン 玉ねぎ もやし えのき

# 栄養バランスの良いお弁当を作ってみよう。



## 栄養バランスが一目でわかる！お弁当の詰め方

弁当箱の大きさは、エネルギー量を容量に置き換えるのが目安です。  
男子で850~900ml  
女子で750~800mlくらいです。

お弁当箱の半分を主食、残り2/3を副菜、残り1/3を主菜にすると栄養バランスがとれます。主菜よりも副菜が多く入ります。

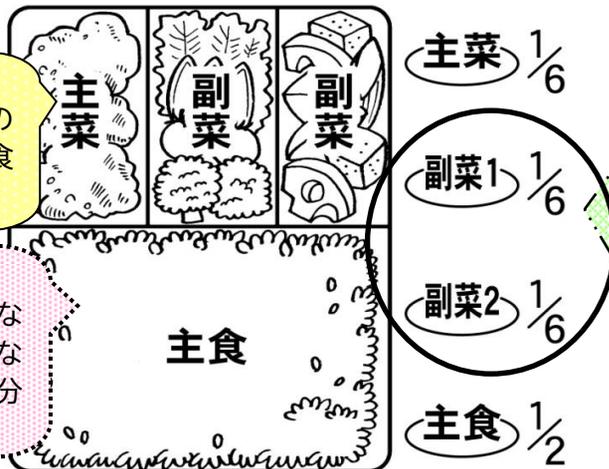
卒業生は、これから昼食はお弁当になる人がほとんどではないでしょうか。1・2年生も春休み中は給食がないので、お弁当を持ってくる日が多いと思います。お弁当作りのコツを紹介します。

★主菜が多すぎると…  
脂肪やたんぱく質の摂りすぎになり、肥満につながります。

**主菜**  
魚・肉・卵などのたんぱく質が多い食品を使ったおかず。

★主食が少ないと…  
エネルギー不足になり、午後からの活動に力が発揮できません。

**主食**  
ご飯・パン・麺などの炭水化物が主なもの。弁当箱の半分は入れよう。



★副菜が少ないと…  
ビタミン類やミネラル・食物繊維が不足し疲れや便秘につながります。

### 副菜

- 野菜類・きのこ類…合わせて100gくらい使う。色のこい野菜を1品は入れよう。
- いも類…じゃが芋・さつまいもなどでボリュームを出そう。
- 海草・大豆類…ひじきの煮物など作りおきしておくとう便利。

## 中学3年生のリクエスト献立 11日(水)の予定です

卒業前にもう一度食べたいリクエスト献立を、3年生の給食委員がまとめてくれました。毎年欠かさず登場する人気メニューばかりですね。給食最終日まで喜んでいただけるように、心を込めて調理したいと思います。良き思い出の給食になりますように☆

## 3年生からのメッセージ

皆さん、こんにちは！この献立は河北中学校の3年生から自分の食べたい給食を教えてください、そこから集計をして完成したものです。おいしく食べてください。これまでの9年間の思い出がたっぷり詰まっています。どの献立もおいしく食べさせていただきました。おかげで心も身体もたくましく成長することができました。給食センターのみなさん、配膳員さん、給食に関わる地域のみなさん、これまでありがとうございました。



ねらい	日・曜	予定献立名	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
			炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミン
一年間の給食を振り返ろう	9月	<b>3/14の振替休業日</b>						
	10日 火	ミートボールカレー 牛乳 ハートのコロッケ ツナあえ 型抜きチーズ(ストロベリー)	米 パン粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉	油 カレー	鶏肉 きな粉 豆乳 ツナ 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ むき豆 キャベツ きゅうり
	11日 水	わかめごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 春雨サラダ キムチスープ お米のタルト 《中学3年生リクエスト献立》	米 春雨 でん粉 砂糖 お米のタルト	油 ごま油 ごま	鶏肉 豆腐 あさり 豚肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	レモン キャベツ きゅうり コーン 白菜
	12日 木	<b>お弁当を持ってきてください。</b>						
	13日 金	<b>修了式 (3校時で終わり)</b>						
	14日 土	<b>◆ 卒業証書授与式 ◆</b>						



## 卒業する3年生のみなさんへ

義務教育最後の年、いよいよ卒業ですね。

小学校6年間・中学校3年間合計9年間学校給食を経験しました。

毎日の献立内容や給食時間の放送などで、自分のための「食」を意識することができたでしょうか？

毎回の食事が成長につながり「子ども」から「大人」への階段を昇っています。でも、まだ心も体も成長の途中です。

生きるために大切な「食」。自分の心を穏やかにすることや、人との関係を和やかにすることもできる「食」。

すぐには結果の見えないことなので、その場しのぎになりがちですが、

特に成長期の食習慣は、一生の健康を左右する大切なものです。

**自分の心と体 自分で守れるようになってください。**

