中学校食育だより

2023．6

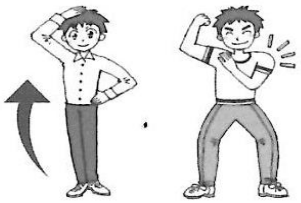
藤沢市栄養教諭連絡会

〈中学生の食育〉

この時期は、一生のうちで最も多くの栄養を必要とします。大人になって健康な人生を過ごすためにも、望ましい食習慣をしっかりと身につけ、自分の体づくりを自分で考えられる力を養いましょう。

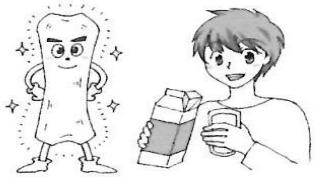
体の成長と食事

成長には順番がある！



一般的に先に身長が伸び、その後に筋肉がついてきます。まずは体づくりの材料となる栄養素を毎日の食事からしっかりととることを心がけましょう。

牛乳を飲むと背がのびる？



牛乳を飲めば飲むほど背が伸びるものではありませんが、牛乳は骨の材料になる栄養素が豊富です。食事だけでなく、おやつや運動の前後にもとりたい食品です。苦手な人はヨーグルトやチーズでも大丈夫です。

運動と睡眠も大事！

運動は骨を刺激し、成長を促します。また筋肉を作る働きは、活動している昼より、夜の睡眠時間に高まります。よく体を動かし、ぐっすり眠ることも成長には大切です。

近道は毎日の食事！

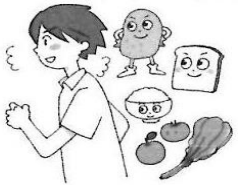
食べれば必ず背が伸び、体が大きくなる魔法の食べ物はありません。毎日栄養バランスのよい食事をとることが、一番の近道です。今まで学んだ知識をぜひ活用しましょう。

「毎日の食事」どう食べる？

体の元気は心の元気、そして心の健康は体の健康にもつながります。心も体も元気になる食べ方をしましょう。

～体と心をつくる食べ物の役割～

①体を動かすエネルギーとなる

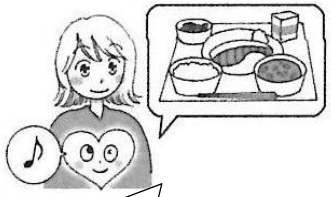


体を動かすエネルギーとなるのは主に炭水化物です。炭水化物がエネルギーになる時、野菜や果物に多いビタミンの働きが必要です。

②体をつくり修復する

体をつくるもとになるのはたんぱく質です。たんぱく質が体の細胞になるには、ビタミンや無機質の働きが不可欠です。

③心をおだやかに安定させる



心の働きには脳や神経の状態が影響します。脳や神経をつくるもとはたんぱく質や脂質です。脳や神経が正常に働くには、ビタミンや無機質も必要です。

～中学生の皆さんに心がけてほしい食習慣～

★朝ごはんを毎日しっかり食べよう

授業に集中するためにも早起きして、毎日しっかりと朝ごはんを食べましょう。

★いろいろな食べ物に挑戦してみよう

味覚は成長と共に変化します。食わず嫌いは卒業してチャレンジをしてみましょう。

★ときには自分で調理してみよう

自分の分だけでなく、ときには家族の分も作ってみましょう。

《シリーズ　栄養素》

～五大栄養素～

『五大栄養素』とは、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンのことで、健康な体を維持し、成長していくために欠かせない栄養素のことです。

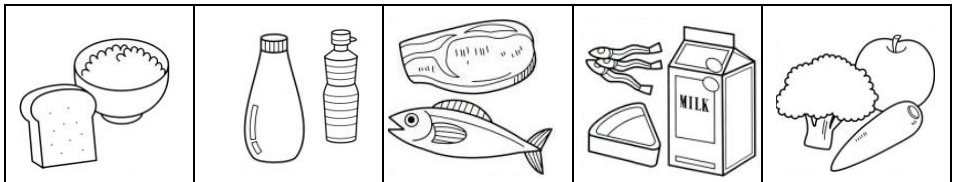
※食品に含まれている栄養素の量や種類はいろいろです。さまざまな食品を組み合わせてとるように心がけましょう。

体内の主な働き

五大栄養素

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン

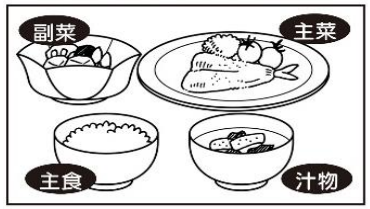
主な食品



ごはん・パン 麺・芋・砂糖	油脂・種実 バター・マヨネーズ	魚介・肉・卵 豆・乳製品	乳製品 小魚・海藻	野菜 くだもの

近年は食生活が欧米化し、大腸がんなどの生活習慣病が増加していることから、「食物繊維」も五大栄養素に次ぐ栄養素として重要視されるようになりました。

栄養バランスがよい食事



主食：主に炭水化物
主菜：主にたんぱく質・脂質
副菜：主にビタミン・無機質・食物繊維
汁物：主にビタミン・無機質・食物繊維

【クイズ】

Q. 《ご飯・鶏肉のからあげ・冷(ひや)やっこ・わかめのみそ汁》
この食事で不足しているのは？
①炭水化物　②脂質　③たんぱく質
④無機質　⑤ビタミン　⑥食物繊維

A. ⑤と⑥
野菜が足りないので、ビタミンと食物繊維が特に不足しています。みそ汁の具に野菜を足したり、おひたしやサラダなどで野菜をとりましょう！

作ってみませんか？　野菜たっぷりメニューです！

ラタトゥイユ（４人分）

オリーブ油	大さじ1	塩	小さじ1/2
にんにく	1片	こしょう	少々
たまねぎ	1玉	さとう	小さじ2
ズッキーニ	1本	赤ワイン	小さじ2
なす	2本	マカロニ	３０ｇ
ホールトマト	２４０ｇ		

〈作り方〉
① にんにく…みじん切り　たまねぎ…角切り
ズッキーニ・なす…いちょう切り
マカロニ…ゆでておく
② オリーブ油でにんにく、野菜を炒め、ホールトマトを入れてつぶしながら煮る。調味料を加えて煮込む。
③ マカロニを加えて仕上げる。

やきそばのマヨネーズあえ（４人分）

揚げめん	1玉	A	マヨネーズ	大さじ5
にんじん	1/2本		さとう	小さじ1
きゅうり	1本		塩	少々
キャベツ	２００ｇ		酢	小さじ1
ハム	１００ｇ			

〈作り方〉
① にんじん・キャベツ…せん切り
きゅうり…薄切り　ハム…短冊切り
② Ａの調味料を混ぜ、揚げめんと①をあえて仕上げる。

※食べる直前にあえるとおいしいです。