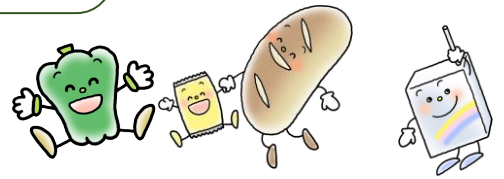


城陽パクパクだより

2020. 4。 大阪市立城陽中学校



食べて体をつくろう！



新学期は始まりましたが、次の登校日や給食の開始もまだまだいつになるかわからない状況です。でもこの期間、皆さんにとって、一番の成長期であり、体づくりが大切な時期ということに変わりありません。

毎日の昼食づくり、大変かもしれませんが、少し、栄養のことも考え、意識して食べてもらえたらと思います。

中学生に必要な栄養と食事のポイント！

① 多く必要！エネルギー量

小学生高学年では780kcal ぐらいだったのが、中学生では830kcal 必要となってきます。体格や運動量によって若干の差はあるものの、基本的に皆さん、多く必要になっている、ということを知っておいてください。（特に1年生の皆さん！）

ごはんで例えると、給食では小学校高学年1人198gから、中学生は242gに増えています。

② たんぱく質をとろう！

たんぱく質は体をつくるもとになる大切なものです。第1群の食品（魚、肉、卵、豆、豆製品）からバランスよく摂るようにしましょう。

③ カルシウムをとろう！

骨をつくるもとです。中学生には1日800～1000mg 必要とされています。

牛乳1本から227mg 摂ることができます。飲める人は、1日2本目標に、そして、その他の小魚や海藻などの第2群の食品をしっかりと意識して食べるようにしましょう。

④ 野菜を食べよう！

1日350g 目標に！火の通ったもので、手のひら一杯ぐらい、生だと両手のひらいっぱいを目安に。緑黄色野菜（にんじん、小松菜、ほうれん草、かぼちゃ、トマトなど）も忘れずに取り入れましょう。

まだまだお伝えしたいことはありますが、続きは次号に。
このお休み期間中、皆さんの健康と成長を願っています。

