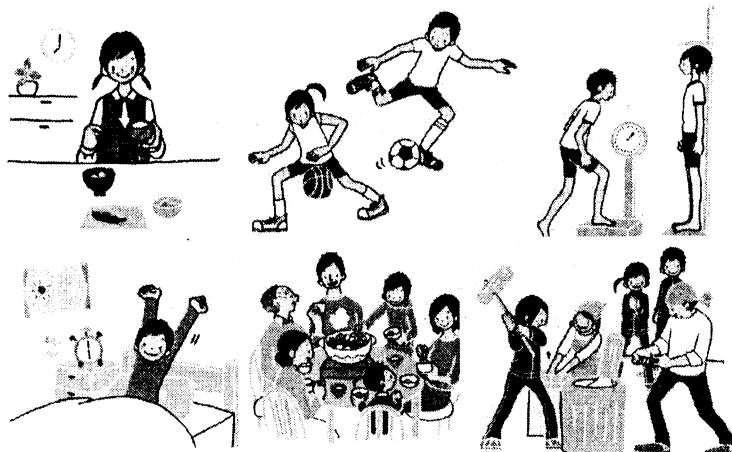


中学生の時期の食生活について考えよう

1. 食べるとはどういうこと

1. 生命や健康を維持するため。
2. 活動するため。
3. 成長するため。
4. 生活のリズムをつくる。
5. 人と人がつながる。
6. 食文化を受け継ぐ。



2. 中学生の食生活

- ・成長期・・・中学・高校生の時期は、乳幼児期に次いで、身長・体重が急げきに増える時期
- ・食事摂取基準・・・健康を維持・増進し、成長するために摂取することが望ましいエネルギーや栄養素の量の基準を示したもの

食事摂取基準によると、中学・高校生の時期は成長期であるため、男女とも、エネルギー、たんぱく質、カルシウム、鉄が多く必要である。

たんぱく質：骨や筋肉など体の組織をつくるもとになる。

カルシウム：骨を強くする。・・・骨そしょう症の予防

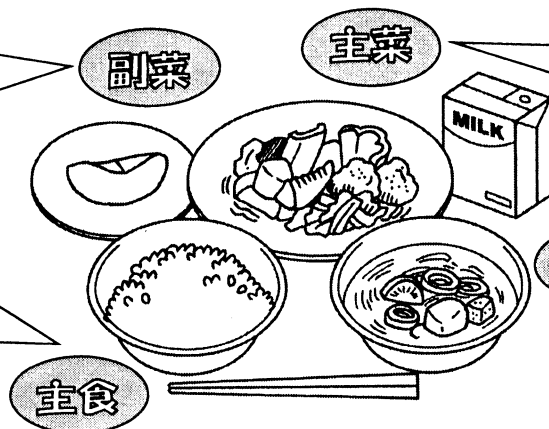
鉄：血液の成分ヘモグロビンとなり、酸素・栄養素を全身に運ぶ。

3. バランスのよい食事をしよう

給食は毎日、主食、主菜、副菜のそろった、バランスのよいこん立になっています。

野菜を中心としたもので、ビタミンやミネラルが豊富で、主に体の調子を整えます。

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物が多く含まれていて主にエネルギー源になります。



魚、肉、卵、大豆製品などで、たんぱく質が多くふくまれている主に体を作るもとになります。

大豆製品や野菜、海そうなどをとることができます。

健康に過ごすために、食事とともに適度な運動、早寝早起きをして、休養をとることも心掛けましょう

