

来週からは夏休みです。危険な暑さを乗り切るためには、朝、昼、夜と規則正しく、バランスの良い食事を摂ることが大切です。自由に使える時間も増えるので、家庭でも何をどのように食べれば良いか考えてみたり、家族の食事を作ってみたり、普段できないことをたくさん経験しましょう。

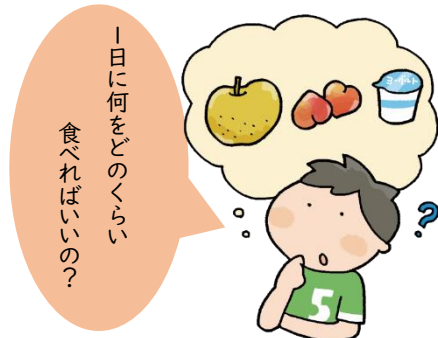
★自らの「食生活」を営む★

何をどう食べる？－中学生に必要な食事－

中学生の時期は、一生にわたる体の基礎を作るためにも、必要な食品をとることが重要です。しかし、これらの食品を1食でまとめて食べることは難しいことから、1日3食で食べることが適切です。

3食のそれぞれの食事で、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。学校給食の献立も、一般的には、同じ組み合わせで作られており、1食の望ましい食事の見本となっています。献立によっては、カレーライスが主食・主菜・副菜を、クリームシチューが主菜・副菜・牛乳・乳製品を兼ねています。難しく考えすぎずに、まずは普段の食事がうまく組み合わせられているか、確認してみましょう。

初めて献立を考える人や、悩んでしまった人は下記のイラスト①、②を参考にして、食事を考えてみてくださいね。



イラスト①

主食、主菜、副菜①②、牛乳・乳製品、果物

主食

副菜①

牛乳・乳製品

副菜②

果物

主菜



イラスト②

中学生が1日に必要なエネルギーや栄養素をとるための食品例 (中学生の場合)

ご飯大1杯

うどん

油 12.3g

砂糖 4.2g

パン粉 6g

人参 36g

えのき 5g

キャベツ 62g

葱 6g

小麦粉 6g

バター 1.2g

大根 13g

玉ねぎ 155g

コッペパン大1個

こんにゃく 15g

じゃが芋 50g

パセリ 0.5g

ほうれん草 1.3g

かまぼこ 6.5g

卵 49g

豆腐 40g

豚肉 105g

うずら卵 18g

乾燥しめじ 0.5g

わかめ 6.5g

ししやも 60g

もやし 20g

果物(みかん1個)
60g

ヨーグルト 70g

かぼちゃ 45g

生揚げ 18g

チンゲン菜 10g

牛乳

乾燥しいたけ 1.2g

かつお節 2g

大豆 12g

しめじ 8g

まいたけ 13g

きゅうり 26g

とうもろこし 6.5g

鶏肉 13g

さやいんげん 5g

油揚げ 15g