

私たちが健康を保ち、成長するために1日にとることが望ましいエネルギーや栄養素の量を示したものが、食事摂取基準です。3回の食事の中で、偏りなくとることが大切です。特に中学生は成長期なので、成人と比べてたんぱく質やカルシウム、鉄などの栄養素を多くとる必要があります。

中学生が1日の食事に必要な栄養量はどのくらい？

中学生及び成人(30～49歳)の食事摂取基準 身体活動レベルはⅡ(ふつう)

	12～14歳 (男)	12～14歳 (女)	30～49歳 (男)	30～49歳 (女)
エネルギー(kcal)	2,600	2,400	2,700	2,050
たんぱく質(g)	60	55	65	50
カルシウム(mg)	1,000	800	750	650
鉄(mg)	10.0	12.0	7.5	10.5

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2020年版より)

通常の授業(実験、実習など)・通学・家事手伝い・軽いスポーツを含む。

中学生は成長期なので、成人と比べて、からだをつくるもとになる**カルシウム**や**鉄**がとても多く必要になります。



1日に必要な栄養量の1/3を給食でとるように示されています。カルシウムや鉄など家庭で不足していると推測される栄養素は**1/3**より多くとれるように設定されています。



中学生の1食の目安(学校給食摂取基準)は？

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ナトリウム (食塩相当量/g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)
1食	830	27～42g エネルギーの 13～20%	2.5未満	450	4.5	7.0以上

参考：(文部科学省「学校給食実施基準」2021年4月施行)

3食きちんと食べましょう！

朝食をきちんと食べると、体温が上昇し、血流がよくなり、脳が活性化されます。

中学生は、勉強や部活動で午後も長時間にわたって活動します。主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物をそろえることを心がけましょう。特に、給食のない日は、昼食のとり方に気をつけましょう。



中学生に欠かせない大切な栄養素を日頃から意識してとみましょう！

日頃から不足しがちな栄養素、骨や歯の材料になるカルシウムや、赤血球をつくるもととなる鉄は、成長期のみなさんに特に意識してとってほしい栄養素です。カルシウムは、牛乳や乳製品・骨ごと食べる小魚・緑黄色野菜に、鉄は、赤身の肉や魚・緑黄色野菜に多く含まれます。



～体づくりに必要なバランスのよい食事～

食品に含まれる栄養素の種類はそれぞれ異なります。主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物をそろえることで、多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとることができます。

副菜

(野菜・芋・きのこ・海藻などを使った料理)

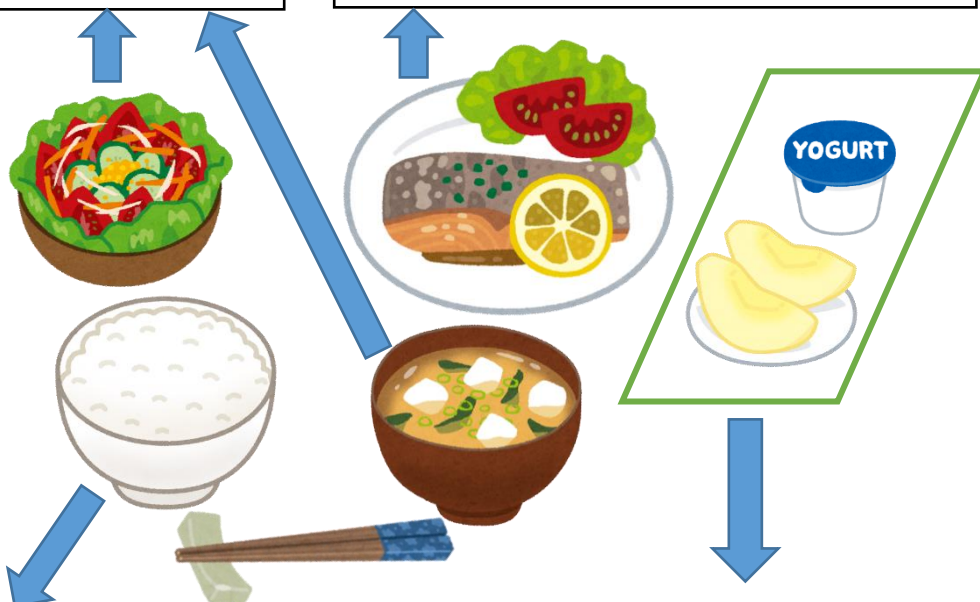
ビタミンやミネラル(カルシウム・鉄など)、食物繊維が豊富に含まれ、体の調子を整えます。

不足すると肌荒れやさまざまな病気の原因にもなります。

主菜

(肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理)

おかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含み、筋肉や血液をつくるもとになります。1日3回の食事の中で、肉・魚・卵・大豆製品をいろいろ食べるようにしましょう。



主食

(ごはん・パン・麺類など)

炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。主食を抜いた食事は、おかずの量が増え、エネルギーや脂質が高くなり、かえって太りやすくなります。主食は毎食食べ、1回の食事でエネルギーの半分を主食からとるようにしましょう。

牛乳・乳製品、果物

1日のバランスを考えて、牛乳・乳製品や果物をプラスします。不足しがちなカルシウム、ビタミンを補うことができます。中学生はカルシウムや鉄など必要な栄養量が成人より多いため、意識して取り入れましょう。