

毎月19日は
食育の日

成長期に必要な栄養

食育タイム Vol.5

中学校



中学校の3年間は、身長が伸びたり、筋肉や骨が発達したりする大切な成長期です。日々、成長している身体にとって、必要な栄養をバランスよくとることが重要です。9月の食育タイムでは、特に意識してとりたい栄養素について学びましょう。



～ 特に意識してとりたい 栄養素 ～

炭水化物

エネルギーになる



ごはんやパンに多く含まれます。勉強や運動をするときのエネルギーになるのが炭水化物です。炭水化物をとることで集中力や体力が保たれます。

たんぱく質

体をつくるもとになる



肉や魚、卵、牛乳、大豆製品に多く含まれます。筋肉や血液をつくる材料になるため、意識してとりましょう。



カルシウム

骨や歯を丈夫にする



牛乳・乳製品、小魚、大豆製品に多く含まれます。骨が成長するこの時期に、しっかりとりましょう。



鉄

血液をつくるもとになる



レバーや赤身の肉、あさりやしじみなどの貝類、大豆製品に多く含まれます。

ビタミン・ミネラル

体の調子を整える



野菜や果物、海藻に多く含まれます。病気の予防や疲れにくい体づくりに役立ちます。※カルシウムや鉄はミネラルの一種です。

バランスのよい食事のポイント

これらの栄養素をバランスよくとるためには、主食（炭水化物）、主菜（たんぱく質）、副菜や汁物（ビタミン・ミネラル）を組み合わせることが大切です。

主食



主菜



副菜・汁物



牛乳



チーズ



ヨーグルト



りんご



バナナ

牛乳・乳製品や果物も取り入れよう！

成長期の体づくりは毎日の食事が基本です。

バランスのとれた食生活を心がけましょう！

