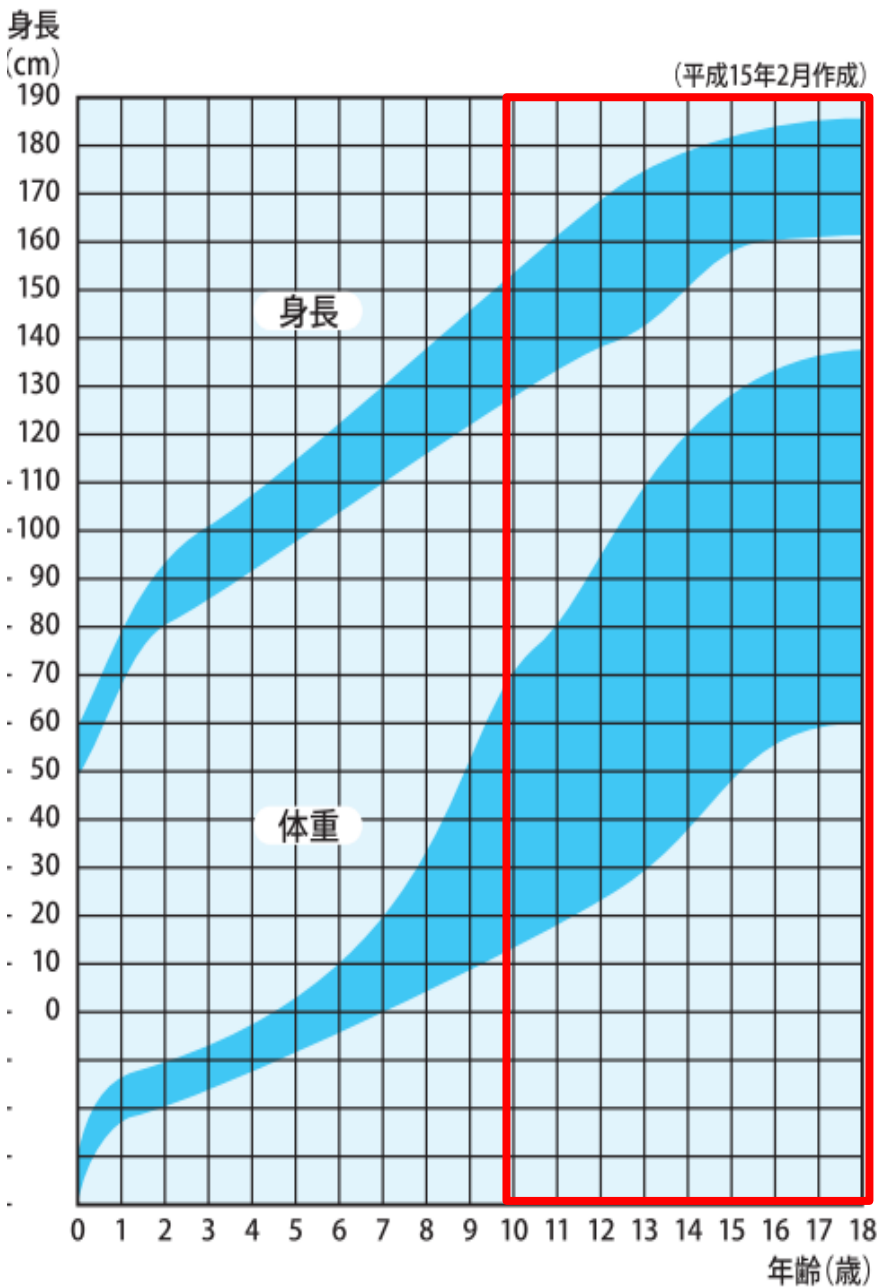
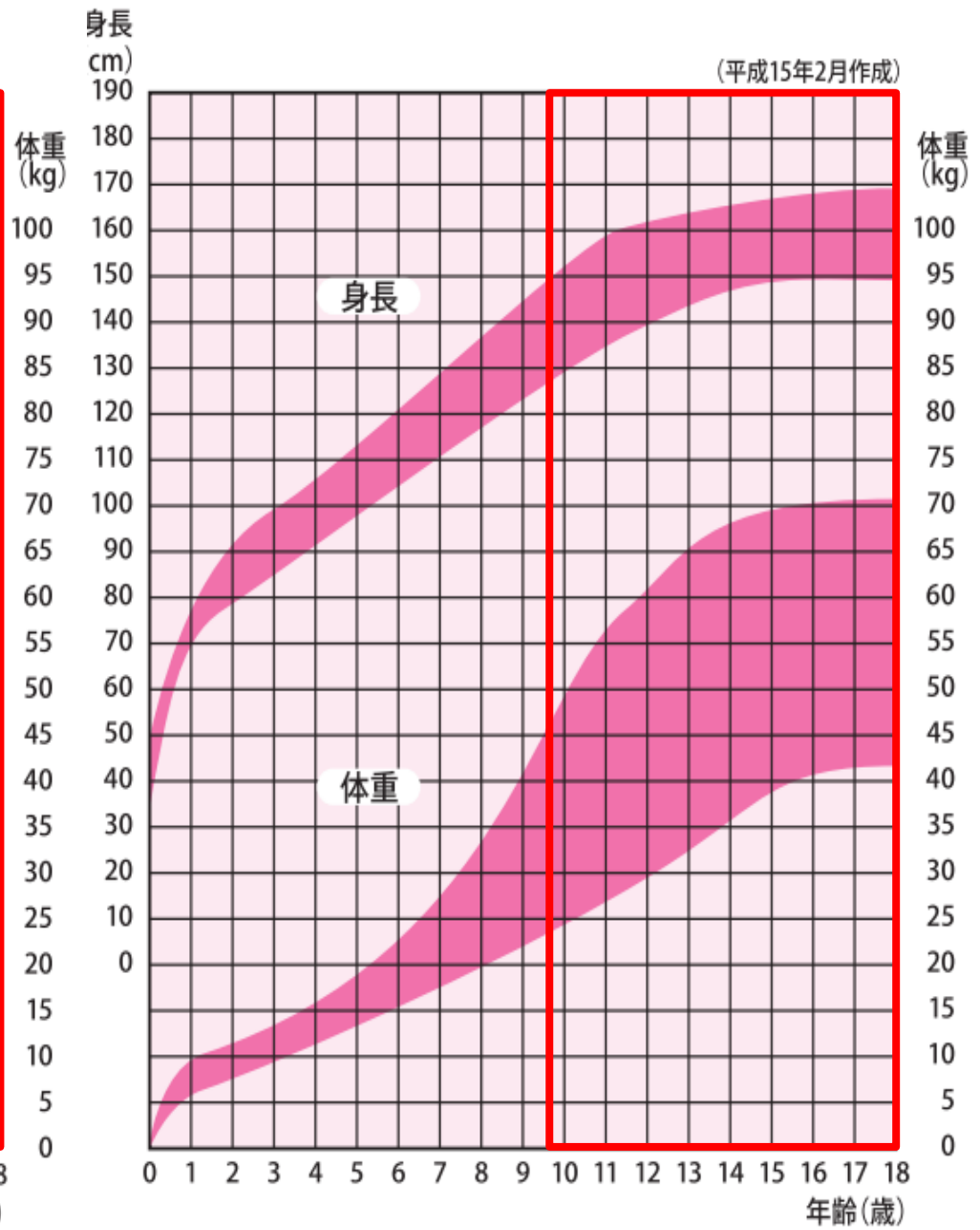


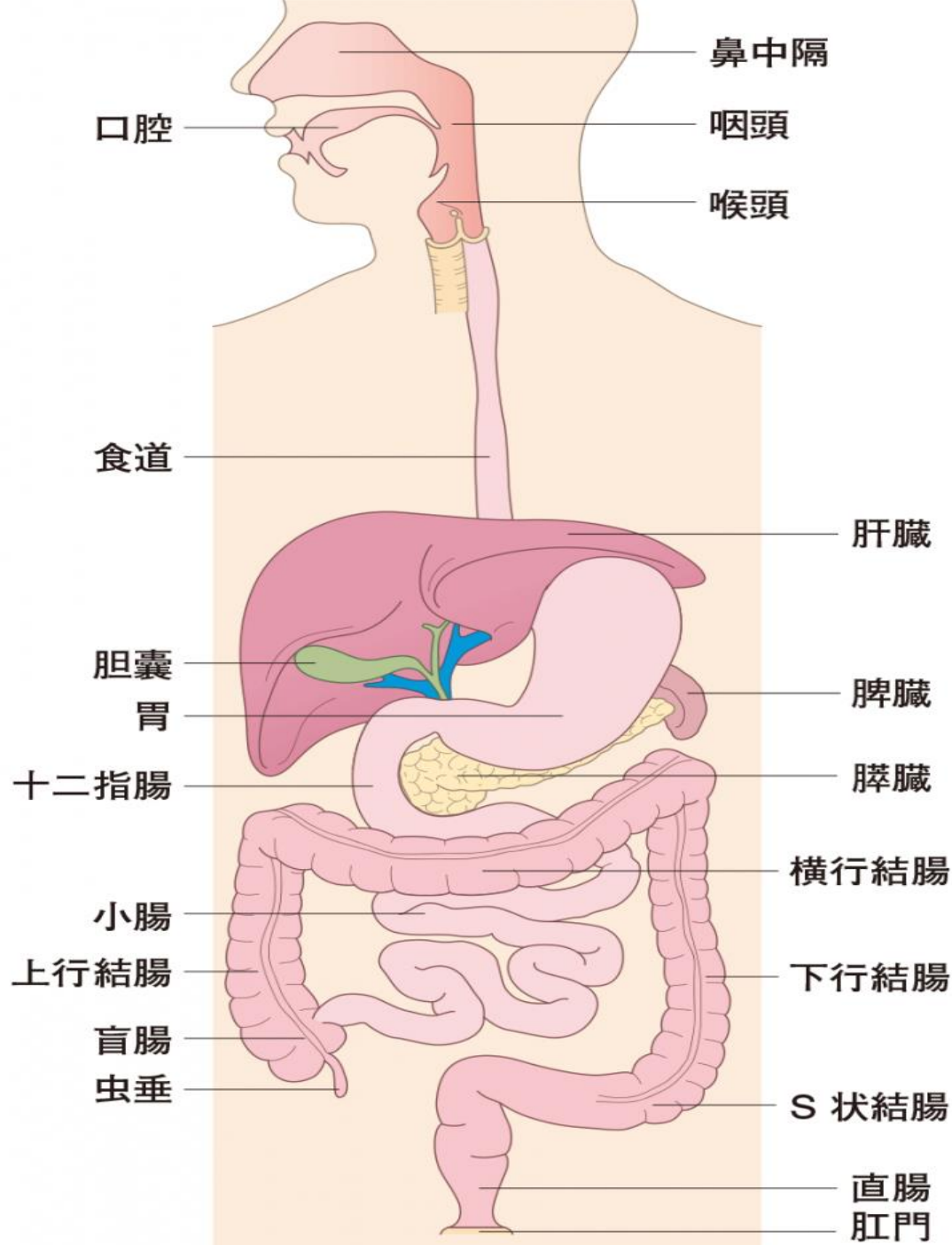
# 1. 中学生の 成長の特徴

# 成長曲線【男子】



# 成長曲線【女子】





筋肉量が増える

臓器が大きくなる

# 骨の成長



生後3カ月



2歳



8歳

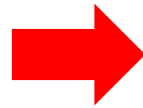


16歳

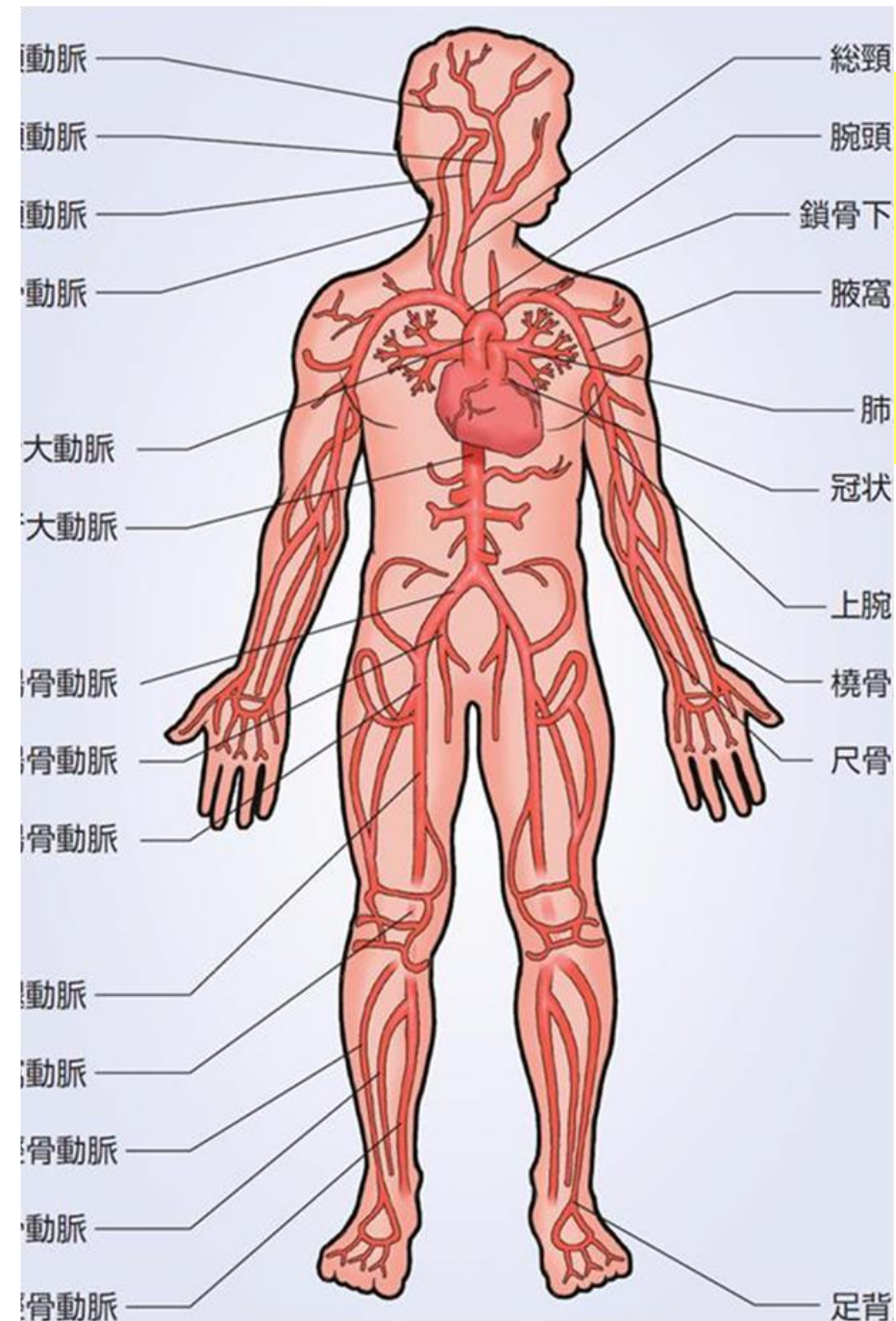
# 骨の成長



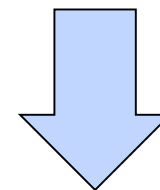
8歳



16歳



成長した体の  
すみずみに酸素や  
栄養分を届ける



血液を  
たくさんつくる

# 中学生の成長の特徴

- 身長や体重が急速に増える。
- 筋肉の量が増えたり、臓器が大きくなったりして体がつくられる。
- 骨の密度が増してじょうぶになる。
- 酸素や栄養分を全身に運ぶための血液をたくさんつくる。

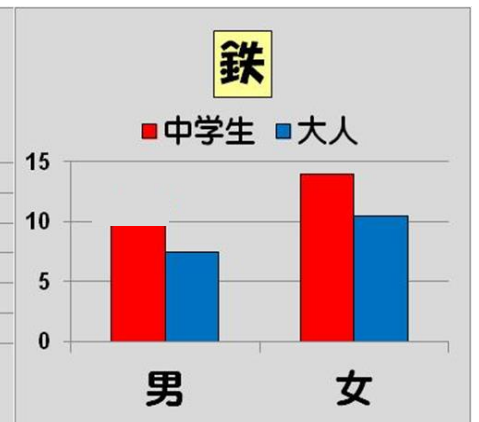
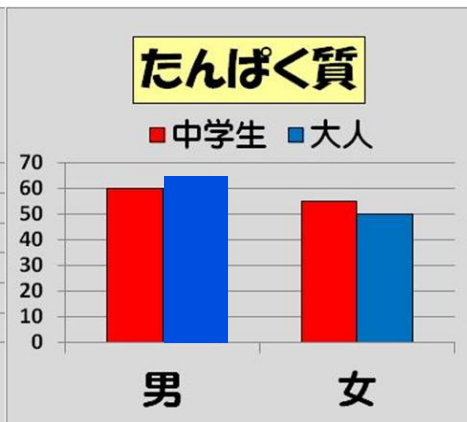
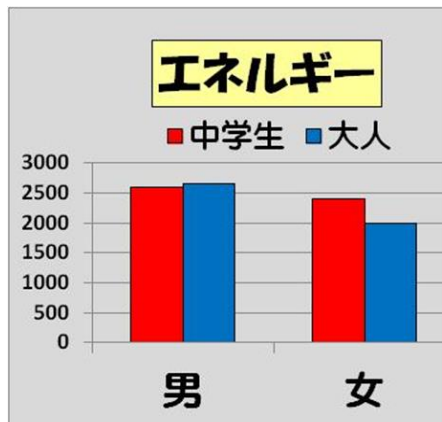
## 2. 中学生に特に 必要な栄養素



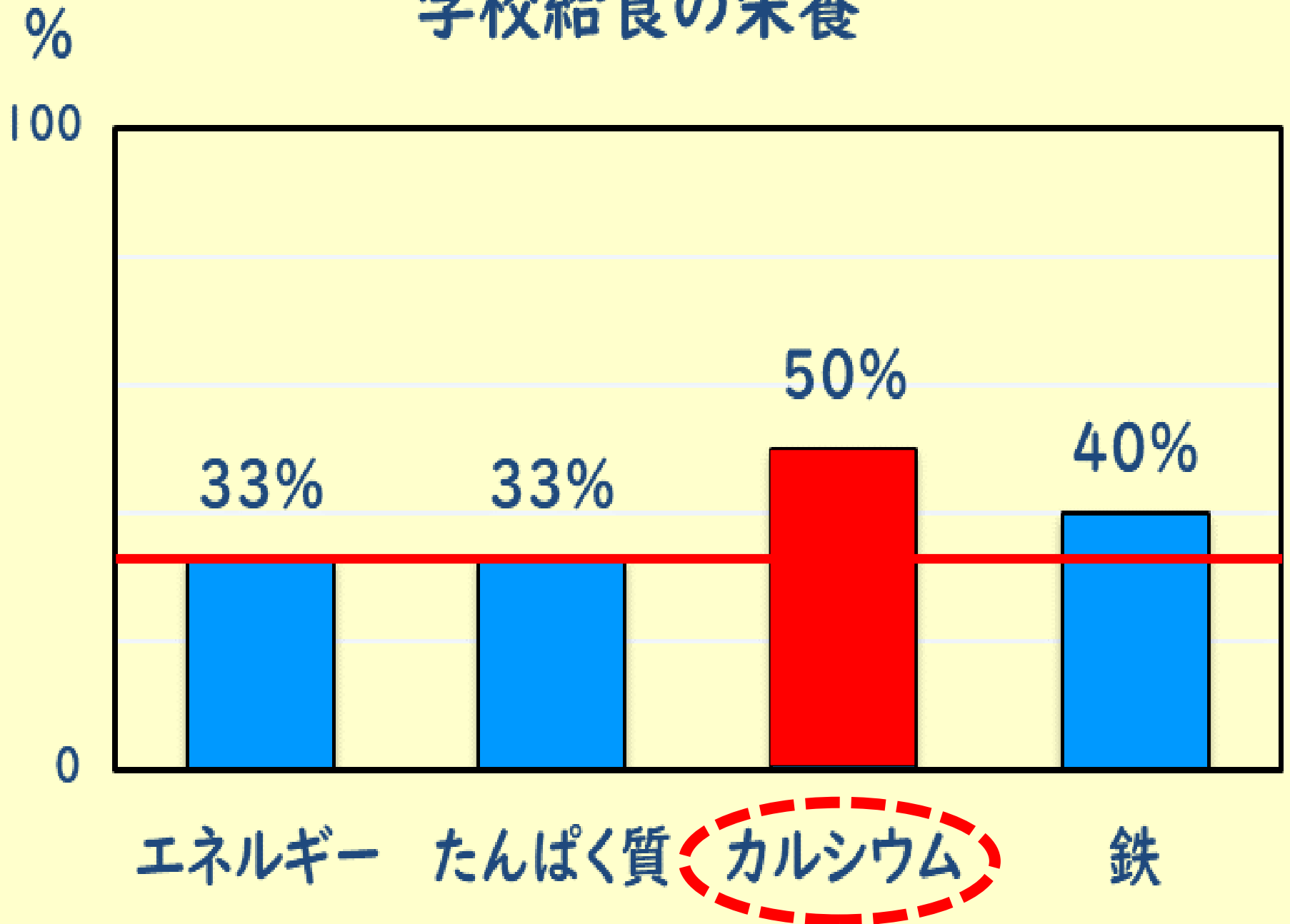
# 中学生と大人を比較してみましよう！

## 食事摂取基準

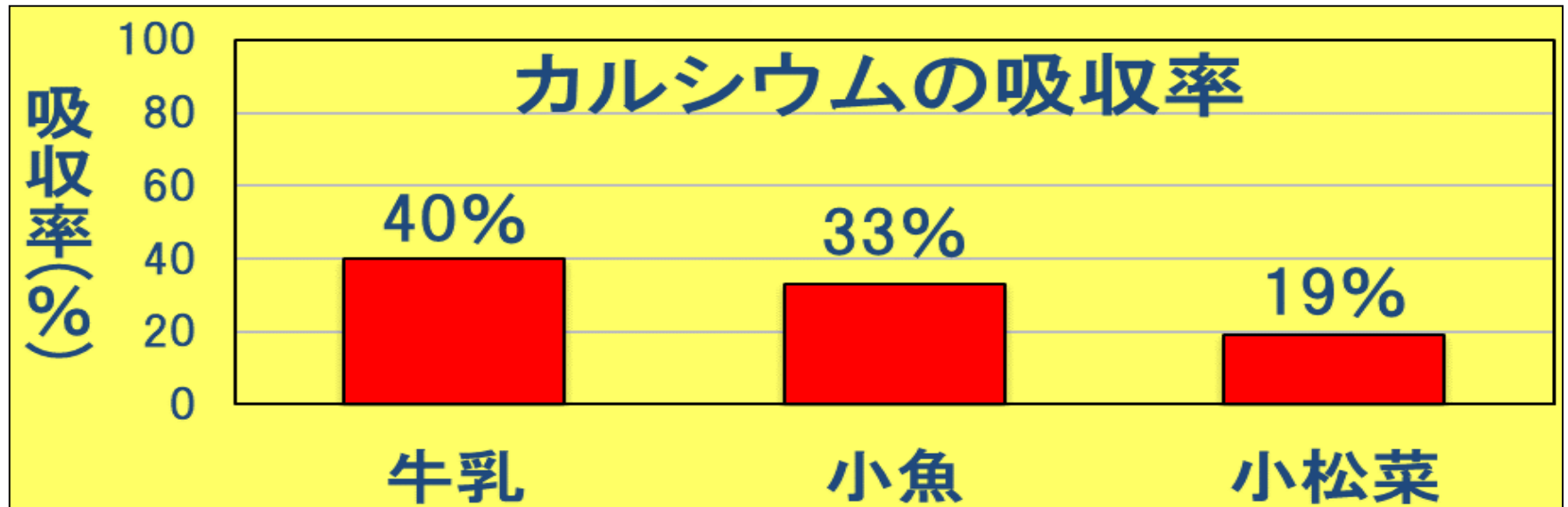
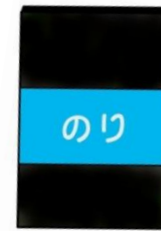
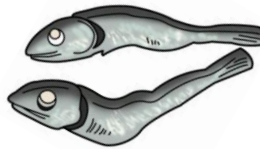
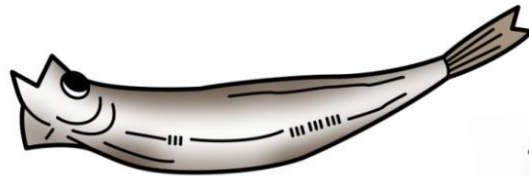
栄養素		エネルギー	たんぱく質	無機質		ビタミン	
				カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC
性別・年齢		キロカロリー	g	mg	mg	μg	mg
12~14歳	男	2600	60	1000	10.0	800	100
	女	2400	55	800	12.0	700	100
30~49歳	男	2700	65	750	7.5	900	100
	女	2050	50	650	10.5	700	100



# 学校給食の栄養



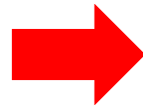
# 「カルシウム」でイメージする食品は？



# 骨の成長



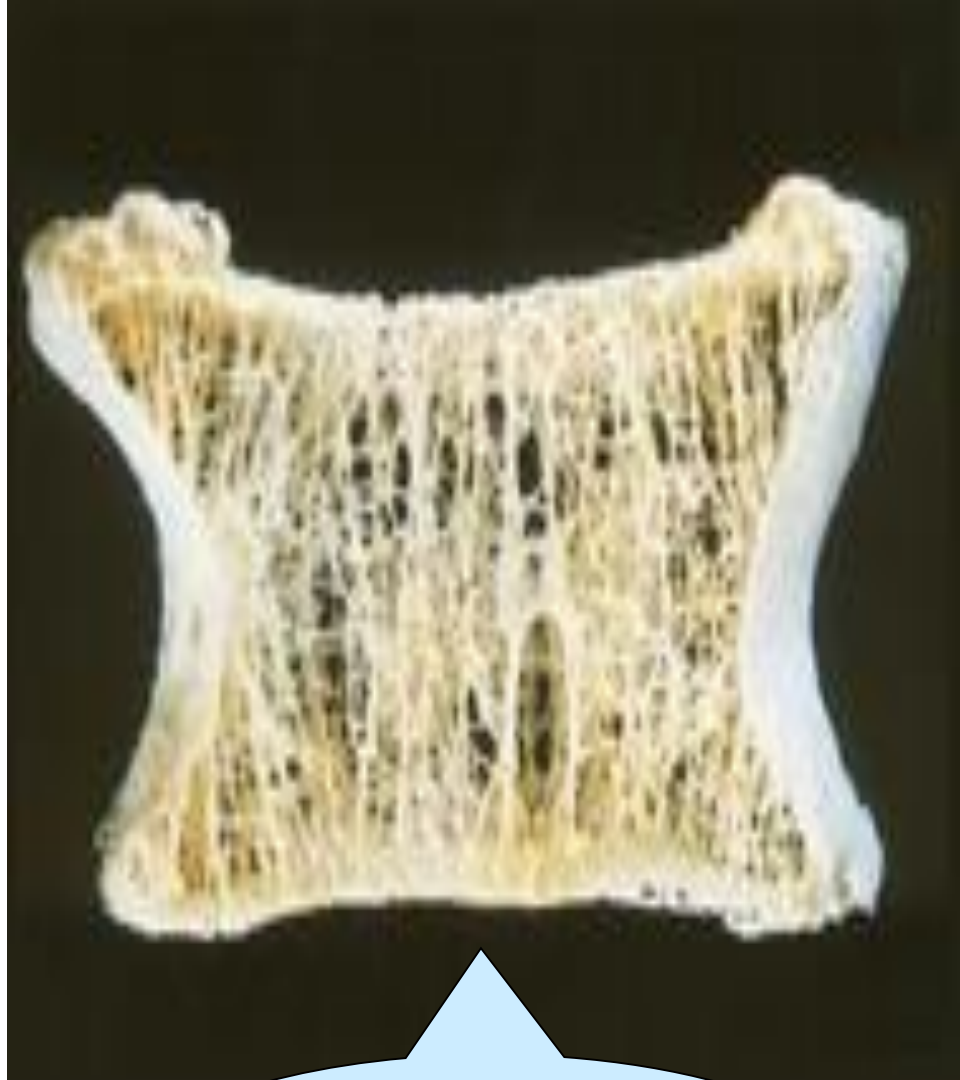
8歳



16歳

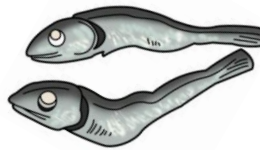
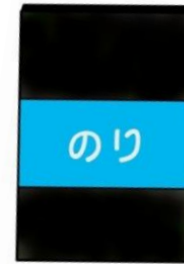
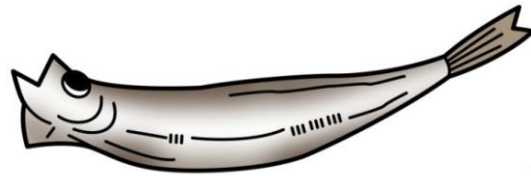


じょうぶな骨



もろい骨

カルシウムをしっかりとりましょう。



そして、じょうぶな骨を作りましょう!

# ◎豆知識クイズ◎

Q.カルシウムをあるビタミンと一緒にとると体の中での吸収率がよくなるといわれています。そのビタミンとは何でしょう？



①ビタミンB

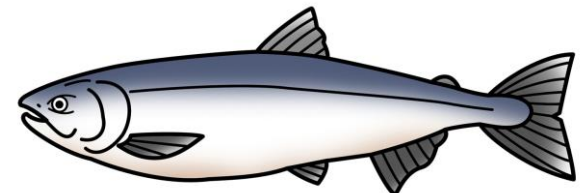
②ビタミンC

③ビタミンD

答え

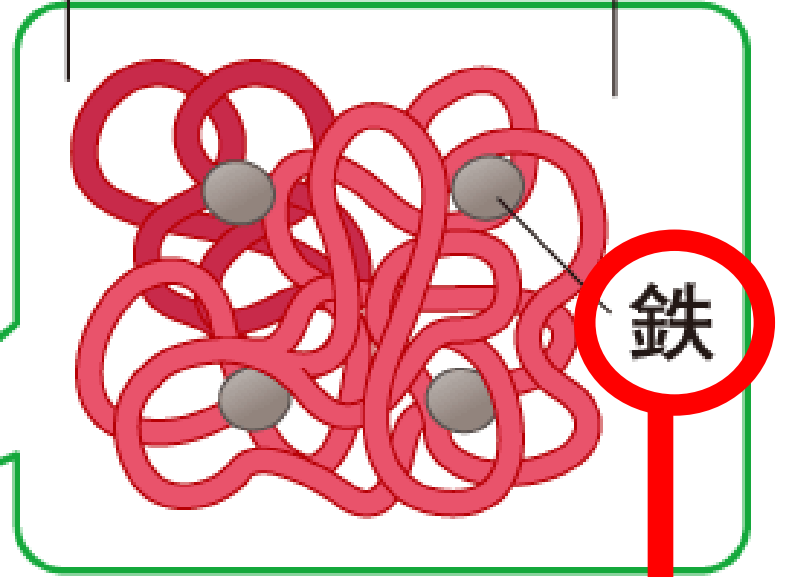
③ビタミンD

ビタミンDはきのこや魚に多く含まれている栄養素です。



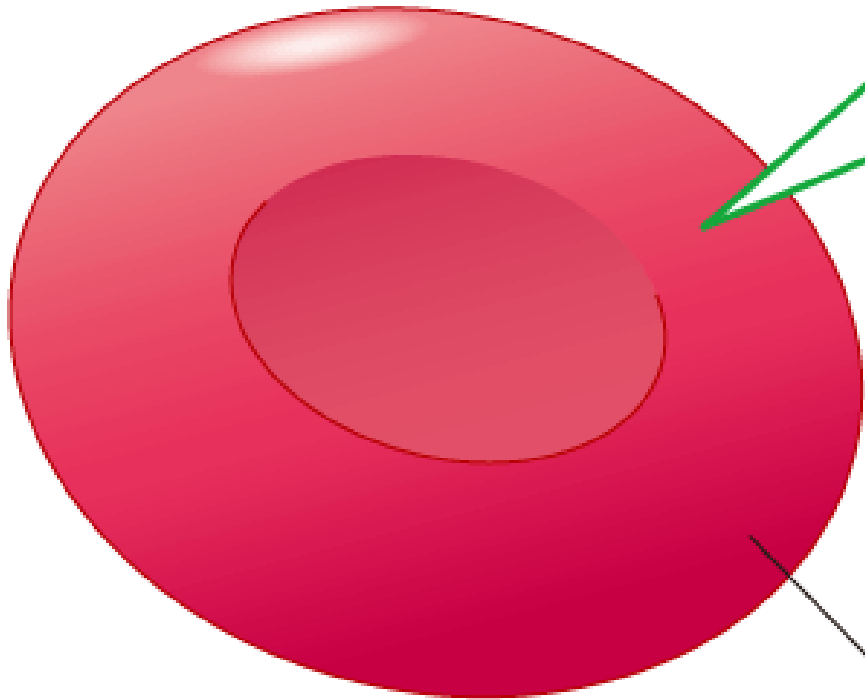
酸素を  
体のすみずみまで  
運ぶ血液の成分

ヘモグロビン



鉄

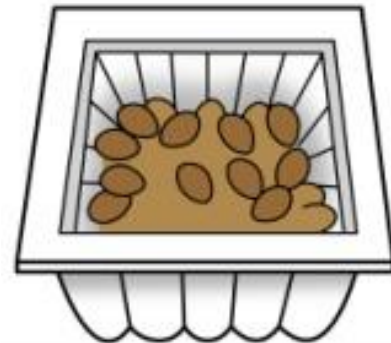
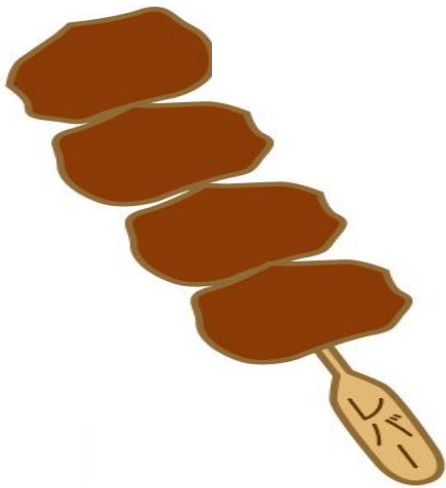
酸素と手をつなぐ



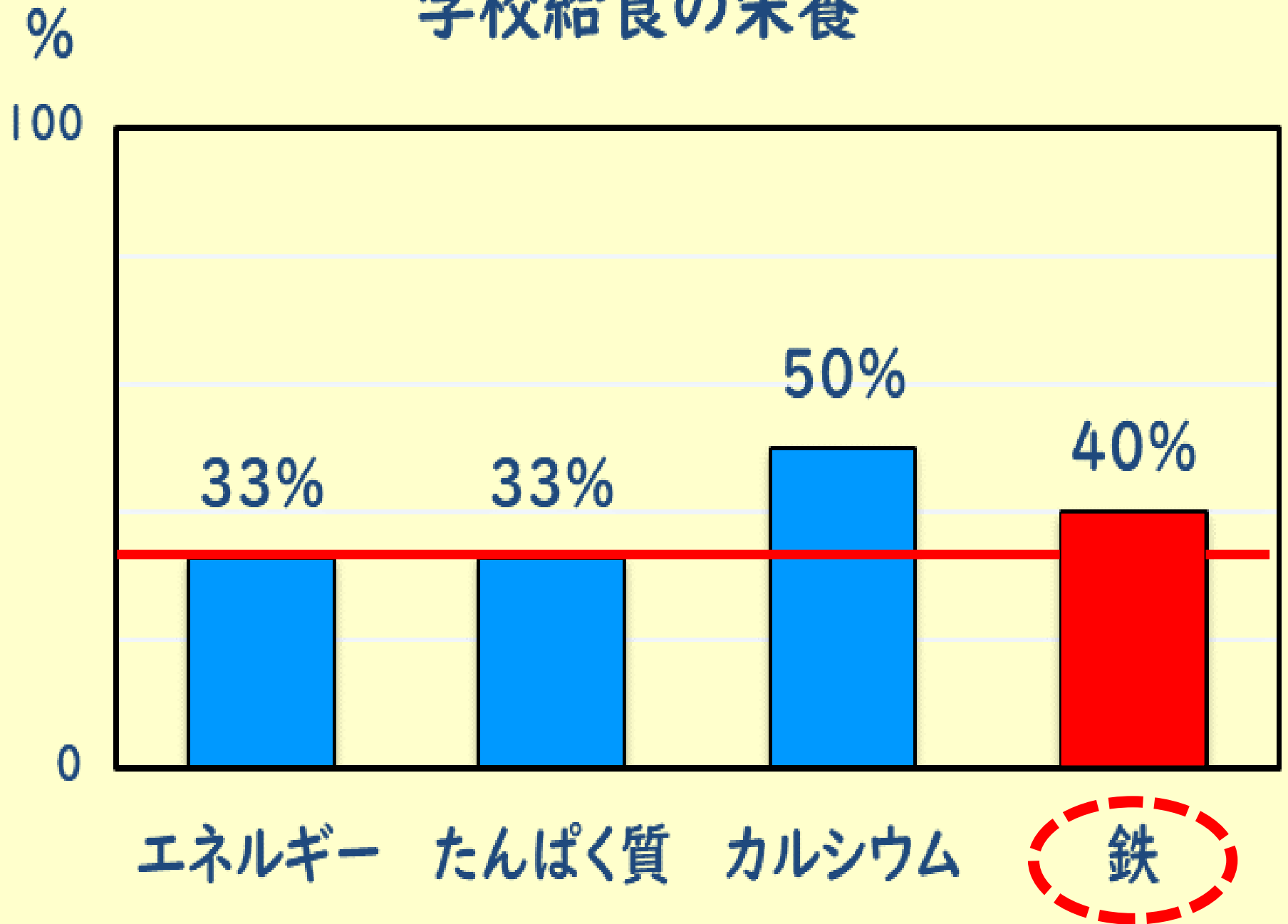
赤血球



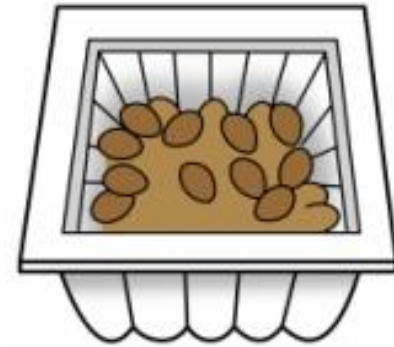
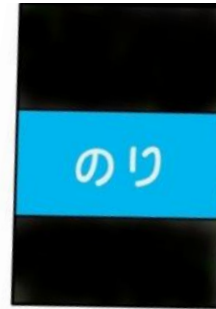
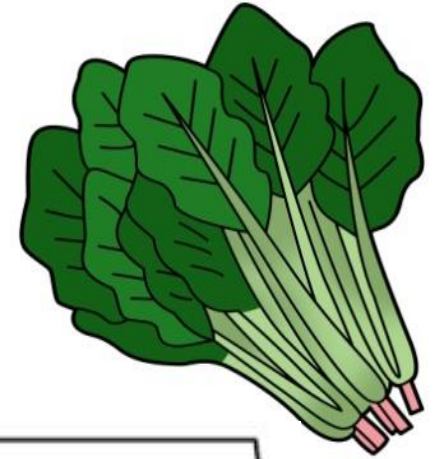
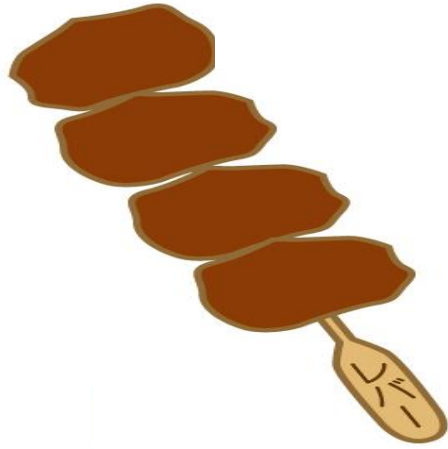
# 「鉄」で イメージする食品は？



# 学校給食の栄養



苦手なものにもみなさんに必要な栄養素が含まれています!

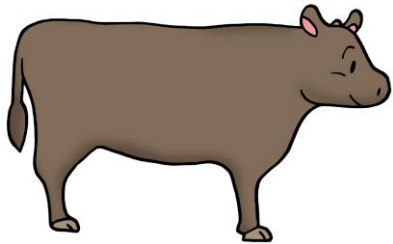


がんばって食べましょう(^-^)b

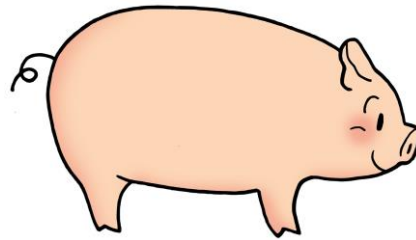
# ◎豆知識クイズ◎

Q.レバーにはたくさんの鉄が含まれています。  
では、次の3つのうち鉄が最も多く含まれているものはどれでしょうか。

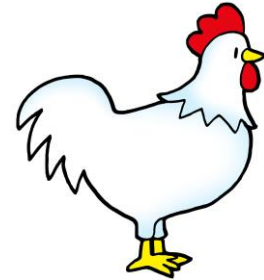
①牛レバー



②豚レバー



③鶏レバー



**答え ②豚レバー**

レバーのにおいが気になるときは牛乳につけておくとGOOD!!

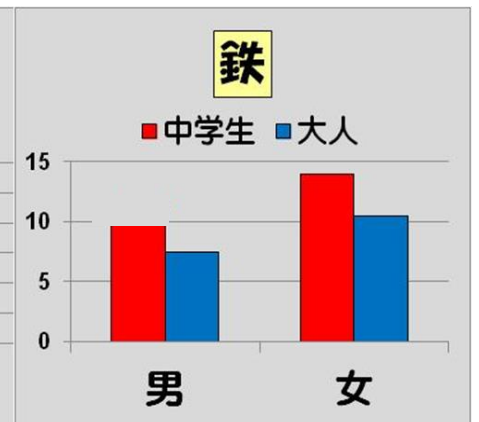
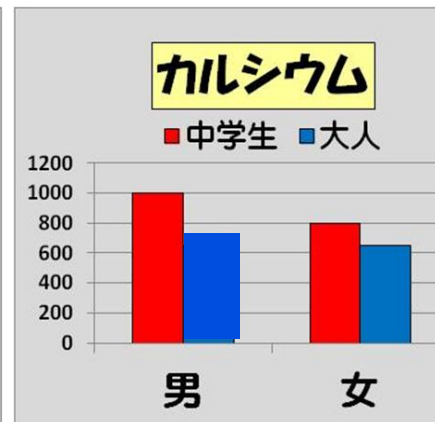
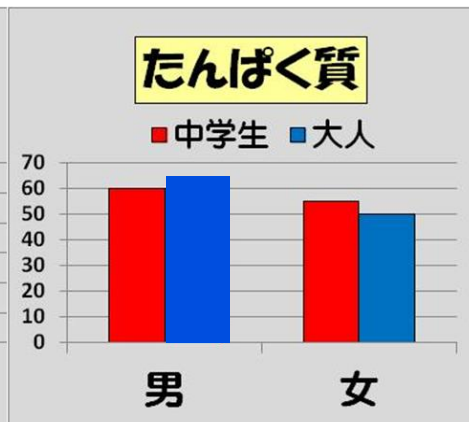
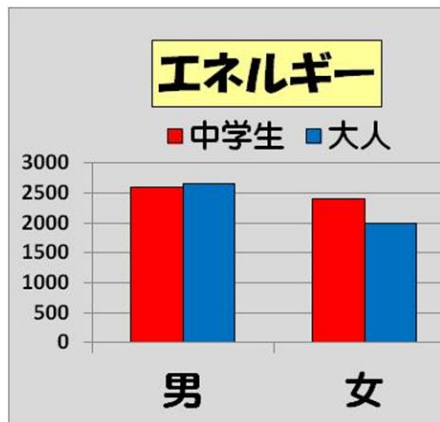
3. 成長期にはどの  
ような食事をしたら  
いいの？



# 中学生と大人を比較してみましよう！

## 食事摂取基準

栄養素		エネルギー	たんぱく質	無機質		ビタミン	
				カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC
性別・年齢		キロカロリー	g	mg	mg	μg	mg
12~14歳	男	2600	60	1000	10.0	800	100
	女	2400	55	800	12.0	700	100
30~49歳	男	2700	65	750	7.5	900	100
	女	2050	50	650	10.5	700	100



# 六つの基礎食品群



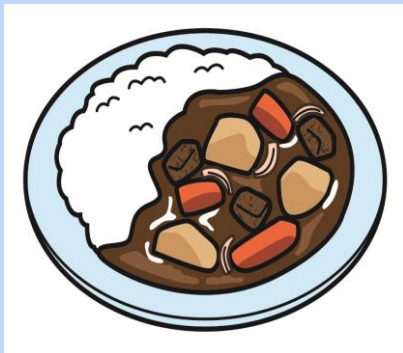
# ◎6つの基礎食品クイズ◎

## 足りていないのはどれでしょう？

Q.次の献立のうち、含まれていない食品群を6つの基礎食品群から探してみましょう。

献立1

カレーライス・お茶



～材料～

米・豚肉・じゃがいも・にんじん・  
たまねぎ・油・カレー粉・小麦粉・  
バター・お茶

**答え 2群**

2群は「おもに体を作る働き」をする食品で、牛乳や乳製品、小魚などが含まれます。

2群の食品は、骨や血のもとになっています。



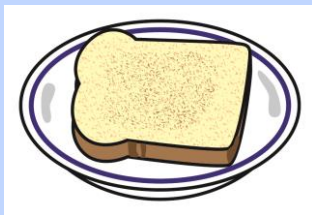
# ◎6つの基礎食品クイズ◎

## 足りていないのはどれでしょう？

Q. 次の献立のうち、含まれていない食品群を6つの基礎食品群から探してみましょう。

献立2

トースト・サラダ・牛乳



～材料～

食パン・バター・レタス・トマト・  
にんじん・きゅうり・牛乳

**答え**

**1群**

1群は「おもに体を作る働き」をする食品で、肉や魚、卵、豆などが含まれます。

1群の食品は、筋肉や体の組織のもとになっています。

# 基本の献立パターン

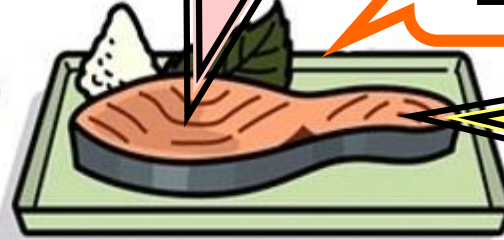
ビタミン

副菜



たんぱく質

主菜



脂質

炭水化物

主食



無機質

汁物



# 中学生の食事で大切なこと

- 骨をつくる **カルシウム** や血液の材料となる **鉄** が特にたくさん必要である。
- 給食や毎日の食事で成長期に必要な **エネルギー** や **栄養素** をしっかりとる。
- 食品をバランスよくとるために、1群から6群の **食品群** を組み合わせて食べる。

# ○給食の献立の工夫○



この食事内容、どう思いますか？



夏の定番

そうめん

=炭水化物

# ま と め

## 今日の学習課題

成長期に必要な栄養素を知り、食事を改善しよう。

・中学生の時期は、体の組織が急速に成長するので、多くの栄養素（特にカルシウムや鉄分）を必要としている。

・いろいろな食品（6つの基礎食品群）をバランス良く組み合わせて食べることが大切である。

・給食では苦手なものも出るが、成長期に必要な栄養素がたくさん含まれている。