



中学生の食事

～成長期の食事～



中学生の時期は、心身ともに大きく成長します。この時期の食生活が、これからの健康に大きく影響していきます。健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものです。望ましい食習慣や生活リズムを身につけましょう。

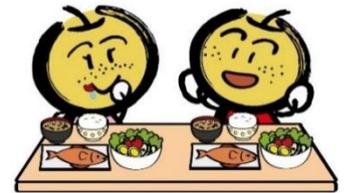
中学生の特徴

♥中学生はどんな時期でしょう？

心と体が大人へと大きく変化していく中学生は、一生のうちでも多くの栄養素が必要な時期になります。1日3食、バランスよく食べて、必要な栄養素が不足しないようにしましょう。

♥中学生の食生活ポイント！

勉強やゲームなどで夜更かしはしていませんか？生活リズムが崩れると、偏った栄養摂取や不規則な食事となりやすく、肥満や過度のやせの原因にもなります。成長期の今、規則正しい食生活を身につけましょう。



1日3食、バランスよく！

♥バランスのよい食事のポイントは「主食」「主菜」「副菜」をそろえることから！

「主食」

ごはん、パン、めん類などをいい、炭水化物が多く含まれているため、体を動かし、脳の働きを活発にするエネルギー源になります。

「主菜」

魚介や肉、大豆製品、卵料理などで、おもにたんぱく質が含まれます。体をつくる栄養素で、特に成長期に多く必要な栄養素です。

「副菜・汁物・果物・その他」

体の調子をととのえるミネラルやビタミンが主に含まれます。



♥朝食はとても大切！

「朝食は食べていますか？」と聞くと「食べている」という回答も多いのですが、その内容はどうでしょうか。バランスのよい朝食を食べることで、昼食まで集中力が続きます。勉強や運動をがんばるためにも、1日3食ともバランスのよい食事をしましょう。

偏食を克服しよう！

白井市民の「健康」に関するアンケート調査から、野菜、きのこ、魚介類が苦手な人が多い傾向にあることがわかりました。しかし、いろいろなものを食べる体験をすることで、将来何でも食べられることにもつながります。少しずつでも挑戦していきましょう！

＜偏食を克服するためのポイント＞

- ①まずは一口食べてみよう！
- ②みんなで一緒に食べてみよう！
- ③自分で買い物に行ったり、料理を作ったりしてみよう！
- ④旬のものを食べよう！
- ⑤お腹をすかせてから食べよう！



間食選びのポイント♪

間食は勉強や運動で疲れた時に取ると、気持ちをリラックスさせることができます。しかし、好きなものを好きなだけ食べていると、肥満や生活習慣病につながる可能性があります。

簡単すぐに食べられるファーストフード
やジャンクフード加工品など

高カロリー
高脂肪
塩分が多い



摂りすぎると肥満や生活習慣病になる
リスクが高まります！

乳製品や果物など、ミネラルやビタミン類
の栄養を補えるものがおすすめです。

焼き芋もおすすめ



★部活動などで運動している場合は、3食の食事では摂取できない栄養素をとるための補食と考え、自分に合った量の間食をとりましょう。

よく噛んで食べよう！

わたしたちの歯は、中学生頃までに乳歯から永久歯に生えかわります。将来にわたってこの永久歯を大切に使いましょう。よく噛むことで、だ液がたくさん分泌され、口の中の食べかすなどを落として、むし歯を予防する役割を果たします。すすんで噛みごたえのある食べ物を食べましょう。



ライフステージ別の食育資料は、白井市のホームページからダウンロードできます。



「白井市 食生活」で検索してね！

白井市 食生活

検索



動画やレシピなどの
お役立ち情報も！

白井市健康課 (047-497-3494)