

成長期、しっかり栄養とれていますか？

成長期は、栄養、運動、休養のバランスをとり、身体づくりができる状態にすることが重要です。特に小・中学生は成長のピークを迎えます。しかし、エネルギーが運動に使われすぎてしまうと「日常生活」を送るために必要なエネルギーや成長に必要なエネルギーまで減ってしまいます。身長が伸びてきたときにはしっかり栄養をとり、ハードな運動は少し抑えるなど、成長のピークを逃さないようにしましょう。



成長のピークを逃さない！！

★エネルギー量の目安

		活動量（普通）	活動量（多い）
男子	小学高学年	2250kcal	2500kcal
	中学生	2600kcal	2900kcal
	高校生	2850kcal	3150kcal
女子	30～49歳	2750kcal	3150kcal
	小学高学年	2100kcal	2350kcal
	中学生	2400kcal	2700kcal
	高校生	2300kcal	2550kcal
	30～49歳	2050kcal	2350kcal

日本人の食事摂取基準（2025年版）

★食事が足りないと・・・

- ・体格に影響する
 - ・集中力や判断力の低下
 - ・無月経や月経異常（疲労骨折や将来の妊孕性の低下）
- など様々な健康上の影響があります。無理なダイエットも危険です！

★スポーツをしている子どもの食事のそらえ方

- ◎家族の食事にごはんとおかずを多めにしましょう（以下の写真を参考に）
- ◎弁当箱は容量≒エネルギーです。弁当箱を選ぶ際の参考にしましょう。（例：1000ml≒1000kcal）
- ◎部活動やスポーツで活動量が増えるときも、1日3食のバランスの良い食事が基本です。3食で取りきれない場合や、不足するときは「補食」を活用しましょう！

③副菜

（野菜・きのこ・いも・海藻など）

体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれています。



②主菜

（肉・魚卵・大豆・大豆製品など）

からだを作る材料となるたんぱく質が多く含まれています。家族よりメインのおかずの量を少し増やしましょう！（筋肉を増やしたい高校生は、納豆や卵をプラス1品）

①主食（ごはん・パン・めん類など）

体を動かすエネルギー源となる炭水化物が多く含まれています。スポーツをしている子どもは**主食で全体のエネルギー量を増やしましょう**。目安は茶わん2杯（300g程度）

1000kcalの食事例 ※レシピはこちら→

- 1日の中で**プラス！**スポーツをしている人は**できるだけ毎食取り入れましょう！**
- ◎牛乳・乳製品：主にカルシウムを多く含み、骨づくりに役立ちます。
 - ◎くだもの：主にビタミンCや炭水化物を多く含み、エネルギー源や疲労回復に役立ちます。

【コラム】健康的な成長のカギは糖質！

糖質が不足すると、たんぱく質を糖に変えてエネルギーとして利用するため、筋肉が増えません。また、糖質の不足は、鉄の吸収を阻害し、鉄欠乏性貧血になりやすくなります。エネルギー不足は、パフォーマンスや集中力の低下だけでなく、長期化すると将来的にも健康に悪影響を及ぼす可能性があります。バランスのよい食事を心がけ、主食でしっかりエネルギーをとることが必要です。
参考：順天堂大学 女性スポーツ研究センター 中高部活女子コンディションサポートガイド

6月は食育月間です

「食育」とは、ひとことでは、「食を通し、人間として生きる力を育む」ことです。

食育は子どものためだけに行うものだと思いませんか？

食べることは生きるための基本的な営みです。つまり、食育も赤ちゃんから高齢者まで、すべての人に必要なことです。食育は特別なイベントに参加することではありません。毎日の食事で健康や心の安定が保たれ、マナーや文化が継承されていく、これが食育です。**毎年6月は食育月間です。毎日の食事をあらためて振り返ってみませんか？**



一緒に食べると楽しいね！

話がはずんでおいしいね！

アスリートメニュー集



デジタルブックはこちら



毎月**19日**は『**嬉野市家族だんらん食事の日**』です。

家族といっしょに楽しく食事を作り

食卓を囲んでテレビをつけずにいろいろな話をしてみましょう。

佐賀県が発行したレシピ集です。アスリートだけでなく、普段の食事にも活用できます。

うれしい健康レシピ

Vol.13 スポーツをしている子ども向けの食事

スポーツをしているお子さんはバランスの良い食事が大前提ですが、特にエネルギー源である主食（ごはん、パン、めん類など）をしっかりとることが大切です。今回はごはんの量をたくさん食べられないお子さんでも、おやつ感覚で楽しめる一品を紹介します。

【ヤンニョムチキンのライスバーガー】

材料（2人分）

鶏むね肉	120g
こしょう	少々
おろしにんにく	3g
かたくり粉	小さじ2
サラダ油	小さじ2
ごはん	300g
かたくり粉	小さじ2
サラダ油	小さじ1
コチュジャン	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
トマト	1/2枚
レタス	1枚
マヨネーズ	5g

【作り方】

【ヤンニョムチキンを作る】

- ① 鶏肉は薄く開き、フォークで穴をあけて、こしょうとおろしにんにくをもみ込み、10分ほど置く。
- ② ①の肉にかたくり粉をまぶして、フライパンに多めの油を熱し、揚げ焼きにする。
- ③ フライパンの油をふき取り、②の調味料と肉を弱めの中火で煮からめる。

【ライスバーガーを作る】

- ④ ボウルに温かいごはんを片栗粉を入れ、しゃもじで混ぜる。ラップに載せて、直径8cmくらいの丸型に広げる。（1人2枚）
- ⑤ フライパンに油をひき、少し焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ ⑤にレタス、マヨネーズ、輪切りにしたトマト、ヤンニョムチキンの順にはさめて完成。

【1人分の栄養量】

- ・エネルギー 442kcal
- ・たんぱく質 14.1g
- ・脂質 11.8g
- ・炭水化物 65.9g
- ・塩分 0.6g

その他レシピは

こちらから↓



バーガーにせず、ヤンニョムチキンだけで食べても食欲がそそられ、ごはんがすすむ一品です。