

令和6年11月28日発行

学校長 塩沢建樹 栄養教諭 大島久美子

大きな学校行事も一段落し、3年生はいよいよ受験シーズンに入りました。1年生は、家庭科で食の学習を進めているところです。

どの学年も、大切な時期の体調を整えるために、よりよい成長のために、そして生涯健康で幸せに生きるために大切なことを学んでいます。



1年生 技術・家庭科
「成長期に必要な栄養」

3年生 学級活動
「受験期の食事」



どちらの授業でもお話しした大切なことは
「今の自分の状況に合った
エネルギー量を確保すること」です。



というのも、こんな風に考える人が**とっても多い**からなんです。

1年生

3年生

僕はスポーツをやっているの
でとにかくたくさん食べます！
食べることも練習なんです！
ご飯も肉も牛乳も毎日
たくさん食べてます。



私はもう身長が止まっ
たから成長期は終わっ
てます！
食べると体重が増え
ちゃうから食事は控えて
います。

それって本当にそうなのかな？ ちょっと考えてみませんか

スポーツをやっている人にとって
は、食べることもトレーニングです。
「食トレ」って言葉もありますよね。

ただし「ただたくさん食べるのが
いい」というわけではありません。

**間違った食事のとり方で、逆にコ
ンディションを崩してしまうこともあ
ります。**今の自分

には、どのくらい
の量が必要か考
えて食べることも
大切です。



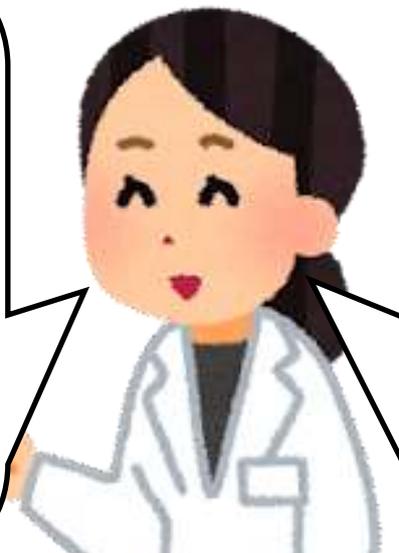
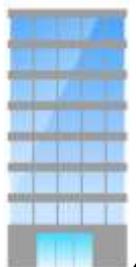
実は、身長の伸びが止まっても
中学生のうちはまだ成長期です。

成長期を【ビル建設】にたとえると

基礎を作って、鉄筋を組んで、壁を作
る、ビルの外側づくりが身長の伸び。

ビルの外側ができてから
やっと始まる内装工事が、
**内臓や神経など生涯に影
響するとても重要な部分
を作ることになります。**

あなたの体はまだまだ建
築途中ということです。





今の自分に必要なエネルギー量はどのくらい？



左の4つの円柱は、人によって体格や活動量などで大きさが変わります。背が伸びたり、スポーツを辞めて活動量が少なくなったりしたときには必要なエネルギー量も変わるので、調べてみましょう。

QRコードを読み取る
 →…をタップ
 →共有とエクスポート
 →スプレッドシートとして保存



水色のセルに自分のデータを入力してみてください。

自分の推定エネルギー必要量を知ろう

生体番号 1234 氏名 石橋花子

1 現在の私の体格は
※分からない人は4月の計測値でOK

身長	155.0cm	体重	45.0kg	年齢・性別	12歳女子
----	---------	----	--------	-------	-------

2 1日に必要な推定エネルギー必要量を求める

①基礎代謝量 キロカロリー 1375	×	②身体活動レベル レベルII普通 1.7	+	③エネルギー蓄積量 12歳女子 25	=	1日当たりの推定エネルギー必要量 キロカロリー 2362
--------------------------	---	----------------------------	---	--------------------------	---	------------------------------------

私の推定エネルギー必要量は
 1日当たり 2362 キロカロリー
 1食当たり 787 キロカロリー
 私に必要なご飯の量は 普通

身体活動レベル

レベルI 低い	レベルII 普通	レベルIII 高い
<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育や休み時間以外に活発に動くことはほとんどない ・ 活発な活動が、1日当たり30分程度 ・ 運動部所属以外で、通学時間が片道15分以内 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 放課後もよく活動する ・ 活発な活動が、1日当たり1時間程度 ・ レベルIに加えて、通学時間が片道15分以上 	<ul style="list-style-type: none"> ・ レベルIIに加えて、土日も活発なスポーツ活動をする ・ 活発な活動が、1日当たり2時間程度 ・ 運動部に所属の場合

自分がどの活動レベルに当てはまるか選択

750kcal未満	750~900kcal	900kcal以上
少なめ (180~200g)	普通 (200~240g)	多め (240~300g)



給食の時に、推定エネルギー必要量に見合ったご飯の量を考えてとりました。

意外ともっと食べて大丈夫なんだということがわかりました。



ただしこの数字はあくまで**計算上の値**です。

その量が本当にあなたに合っているかは、成長曲線の推移でみます。

身長と体重が同じパーセンタイルで推移していれば、今食べているご飯の量を減らしたり、無理にたくさん食べようとしなくても大丈夫です。いつでも栄養教諭に相談してください。

3年生の授業の時に、多くの相談をいただいたので、これから順番にお応えしていきますね。

