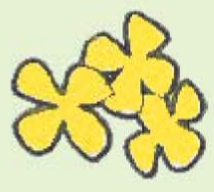


いきいき ちびっ子



中学生版



年	組
氏名	

はじめに

中学生の皆さんは心身共に発育・発達が著しく、身長や体重も増加しいわゆる「成長期」と呼ばれる大切な時期にさしかかっています。また、私たちを取り巻く食環境は大きく変化し、いつでも好きな食べ物を好きなだけ食べることが出来ます。しかし、これら多くの食品が国内の食料自給率の低下により海外から輸入されていることは、ニュース等を通じて知っていることと思います。

さらに、成人の健康状態を見ると、糖尿病やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病が増加しています。これら生活習慣病を防ぐには「バランスのよい食事」、「十分な休養・睡眠」、「適切な運動」という健康3原則を踏まえた調和の取れた生活を実践することがとても大切です。

このようなことから、毎日の食生活をよりよくし、日本の豊かな食文化に触れ、生涯にわたり健康で心豊かに生活できる実践的な力を身につけることが必要です。

「いきいきちばっ子 中学生版」学習教材は、自らの食生活を振り返り、どうしたらよいか考えるために作成しましたのでぜひ役立てていただきたいと思います。

千葉県教育委員会

この冊子は、公益財団法人千葉県学校給食会の協力を得て作成しました。

目 次

(1) 中学生に必要な栄養と食事	
中学生の成長	1
しっかりとりたいカルシウム	4
しっかりとりたい鉄	5
(2) 朝食について	
朝食と学力・体力について	7
朝食の内容と栄養バランス	8
朝ごはんを作ってみよう	10
(3) 生活習慣病と食生活	
「生活習慣」から自分の体をチェックしてみよう	11
「生活習慣病」ってなんだろう	12
(4) 受験期の食事	13
(5) スポーツと食生活	
スポーツマンチェックをしてみよう	14
スポーツ栄養のポイント10	15
上手に水分補給をしましょう	16
バランス献立★組み合わせ例	17
(6) ダイエット	
ダイエットとは何でしょう	19
(7) ファーストフードとコンビニ食	
ファーストフード店やコンビニエンスストアを 賢く利用するポイント	20
コンビニエンスストアで昼食を選んでみよう	21
(8) 千葉県の食材	
千葉県の農水産物を調べてみよう	23
千葉県の食材で自慢料理を作ってみよう	24
千葉県の伝統郷土料理<太巻き祭りずし>	25
(9) ちば型食生活	
ちば型食生活食事実践ガイドブック	26
あなたの必要なエネルギー量を計算してみましよう	27
食べるのはたのしいこと	28
ちば型食生活の食事	29
ちば型食生活食事実践スタイル	30
1つ分のめやす	31
・食生活改善宣言	32

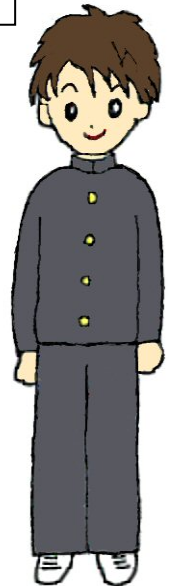
(1) 中学生に必要な栄養と食事

中学生の成長

中学校 3 年間で、私たちの体はどれ位大きくなるのだろう？



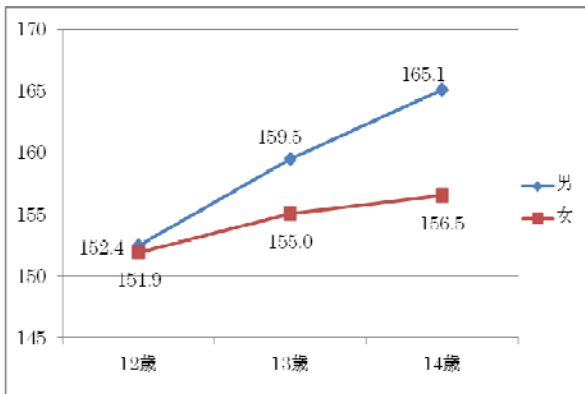
入学時の身長は cm だったよ！



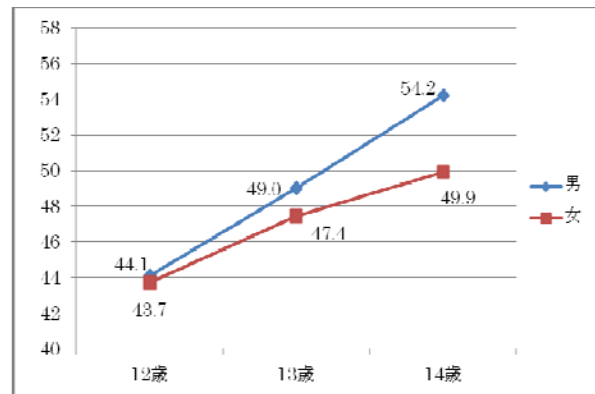
今は cm だよ！

自分の身長・体重をグラフに書き込んでみよう！

身長	入学時	現在	体重	入学時	現在
	cm	cm		kg	kg



平均身長 (cm)



平均体重 (kg)

千葉県の中学生の平均体位 (文部科学省「平成 23 年度学校保健統計調査」)



中学校の三年間は、身長・体重が大きく成長するだけでなく、脳・神経・骨・筋肉・内臓も発達する大切な時期なんだよ。

私たちの体が大きく・健康に成長するためには、
どんな物をどれ位食べればよいのだろう？

中学生と大人の食事摂取基準量(推奨量)の比較

年齢・性別		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B ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
			Kcal	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg
12~14歳	男		2500	60	1000	11.0	750	1.4	1.5	100
	女		2250	55	800	14.0	700	1.2	1.4	
30~49歳	男		2650	60	650	7.5	850	1.4	1.6	100
	女		2000	50	650	11.0	700	1.1	1.2	

(1人1日あたり、身体活動レベルが「Ⅱ」の場合)

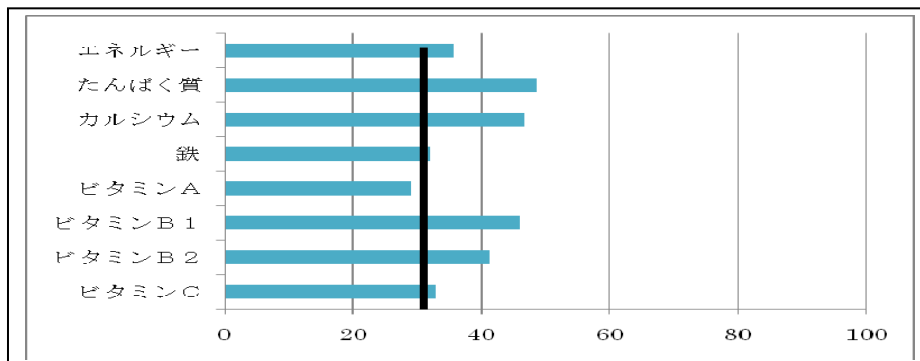
(日本人の食事摂取基準策定検討会報告書

日本人の食事摂取基準(2010年版))



中学生と大人の食事摂取基準量(推奨量)を比べてみよう。
どこが違うのだろう？

毎日食べている学校給食の食事摂取基準を見てみよう！



33%
15% (12~20%)
50%
33%
40%
40%
40%
33%
推定エネルギー必要量を基本として

文部科学省「学校給食の食事内容」

学校給食の献立をたてる時のポイント

栄養

安全

季節

おいしさ

費用

野菜を中心としたおかずで、主に体の調子を整える。

ご飯、パン、麺類など炭水化物の多い物で、主にエネルギーのもとになる。

副菜

主菜

主食

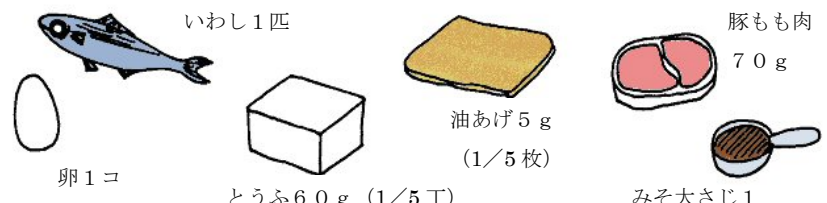
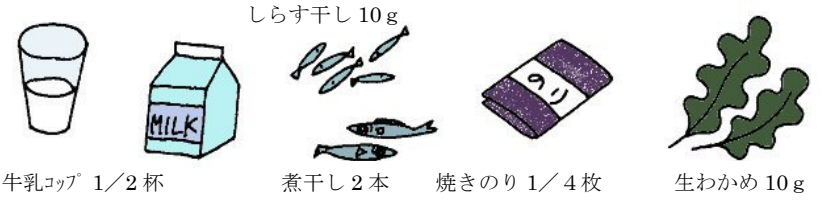
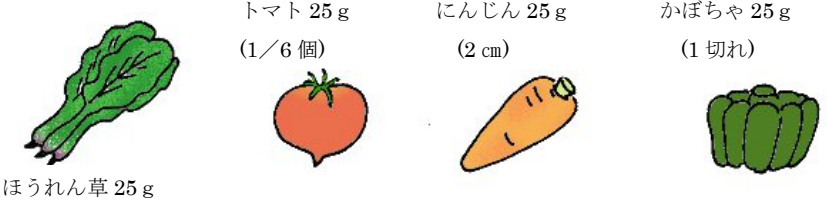
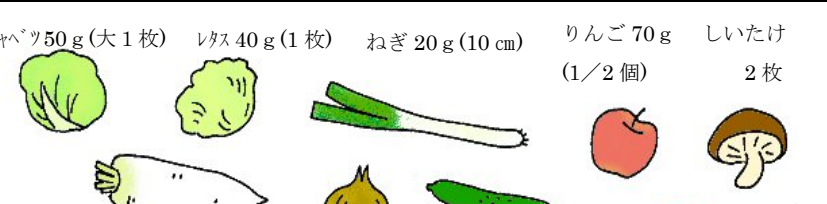
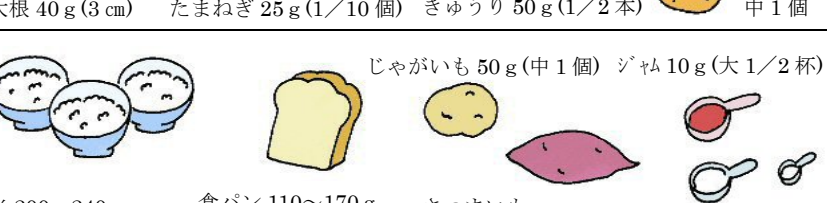
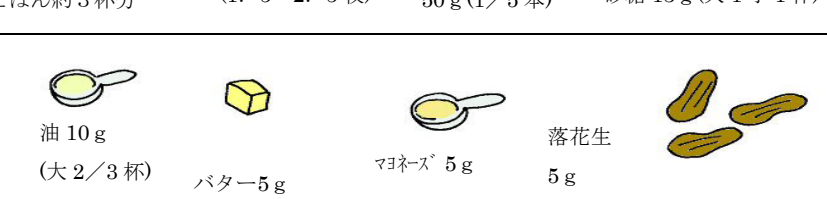
汁物

牛乳

成長期のカルシウム摂取のため毎日つく。

肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質の多い物で主に体を作るもとになる。

中学生が1日にとりたい食品の目安量

	6つの食品群	主な栄養素	働 き
1 群		たんぱく質	血液や筋肉をつくる
2 群		カルシウム 鉄	骨や歯をつくる 身体各機能を調整する
3 群		無機質 ビタミン	体の調子を整える 皮ふや粘膜を保護する
4 群		無機質 ビタミン	体の調子を整える
5 群		炭水化物	エネルギー源となる
6 群		脂 肪	エネルギー源となる



朝ごはん



給 食



夕ごはん

しっかりとりたいカルシウム

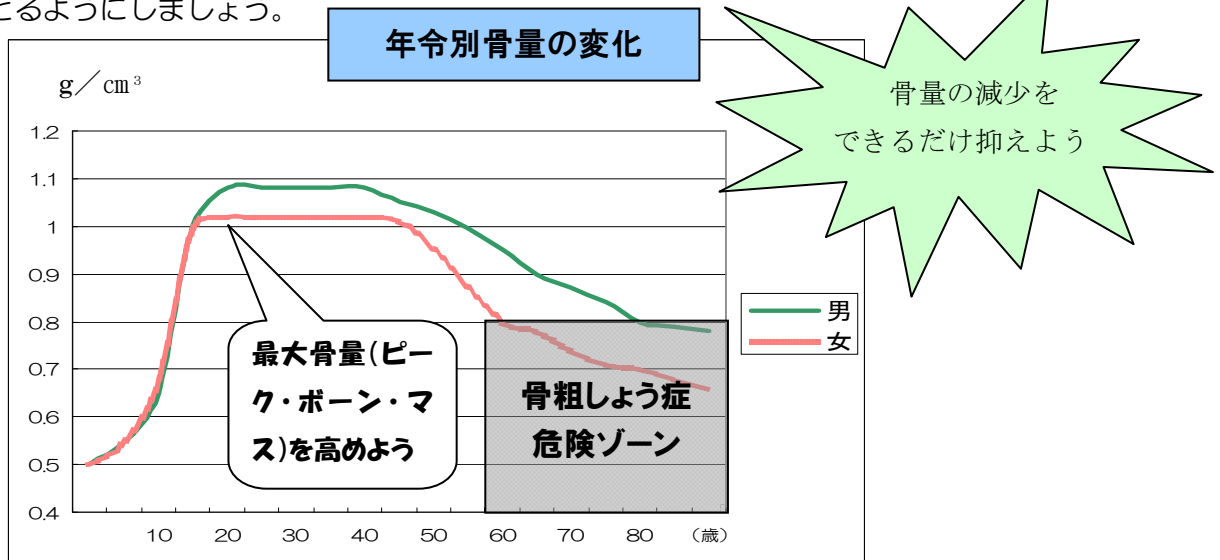


働 き

- ★たくましい骨、強い歯をつくります。
- ★神経が高ぶってイライラするのを防ぎます。
- ★心臓や脈拍を正常に保ちます。
- ★けがをしたときに、血液を凝固させます。

成長期の食生活でカルシウムをしっかりとっている人は、とっていない人に比べて大人になっても骨密度が減りにくいと言われています。

カルシウムは骨や歯をつくったり、体のさまざまな機能を調節する大切な栄養素です。カルシウムが不足してしまうと、骨に蓄えられているカルシウムがどんどん使われていきます。長い間このような状態が続くと、骨がスカスカになる骨粗しょう症などになってしまいます。成長期のみなさんはしっかりとるようにしましょう。



骨は、成長期の10代のうちにどんどんつくられ、20歳前後に最大骨量（ピーク・ボーン・マス）に達します。その後、加齢とともに少しずつ減ってしまいます。

カルシウムの多い食品



チーズ 20g



ヨーグルト70g



ししゃも 60g



豆腐300g



わかめ 10g



牛乳 206g



切り干し大根10g



小松菜30g

しっかりとりたい鉄



働き

- ★血液をつくるもとになります。
- ★血液（赤血球）の構成成分となり体のすみずみまで酸素を運びます。
- ★筋肉内で酸素をたくわえ、運動する時にそなえます。

鉄の多い食品



レバー40g



ひじき 5g



卵 50g



あさり 30g



ほうれん草30g



小松菜30g

ビタミンCの多い食品と一緒に食べると、鉄の吸収が良くなります。

不足すると…貧血になります。



めまい



どうき、息ぎれ



疲れやすい

思春期に多い貧血

思春期に起きる貧血の原因で一番多いのは、赤血球中のヘモグロビンの材料である鉄不足による「鉄欠乏性貧血」です。

特に女子は、月経による出血のため、鉄分が体から出ていってしまい鉄欠乏性貧血に陥りやすくなっています。

スポーツ選手の場合は、運動によって汗から鉄が喪失し、慢性的な鉄欠乏性貧血になることもあります。また、運動で跳んだり、走ったり、衝突したりなどの物理的な衝撃を受ける機会が多いので赤血球が破壊されやすく、溶血性貧血を起こしやすくなると言われています。

貧血予防のポイント

(1)鉄を多く含む食品をとる

血液(赤血球)をつくる材料となります。



(2)良質のたんぱく質をとる

鉄と結びついて血液を作る機能を果たします。



(3)ビタミンCを十分にとる

鉄の体内への吸収率をアップします。

知っていますか？1日の血液量

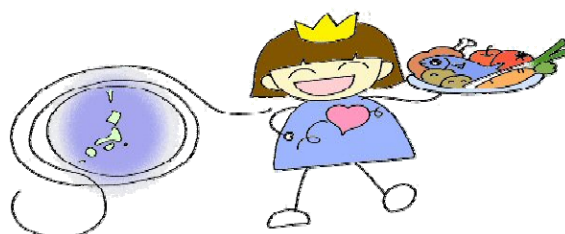
私たちの血液は、毎日作りかえられています。体内の血管をつなぐと、地球を2周半できる長さになります。血液は、体重の7~8%を占め、常に心臓から送り出され、1日に約2000周も体内を巡ります。中学生の時期は、成長のためにたくさんの血液量を必要とします。良い血液を作るためにも栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。

1日に心臓から送り出される血液量は、**約6000~7000L**

2Lのペットボトル**3000~3500本**にも相当します。

*心臓から送り出される血液量は、1分間で約4L(安静時)です。

年齢や個人により違いがあります。



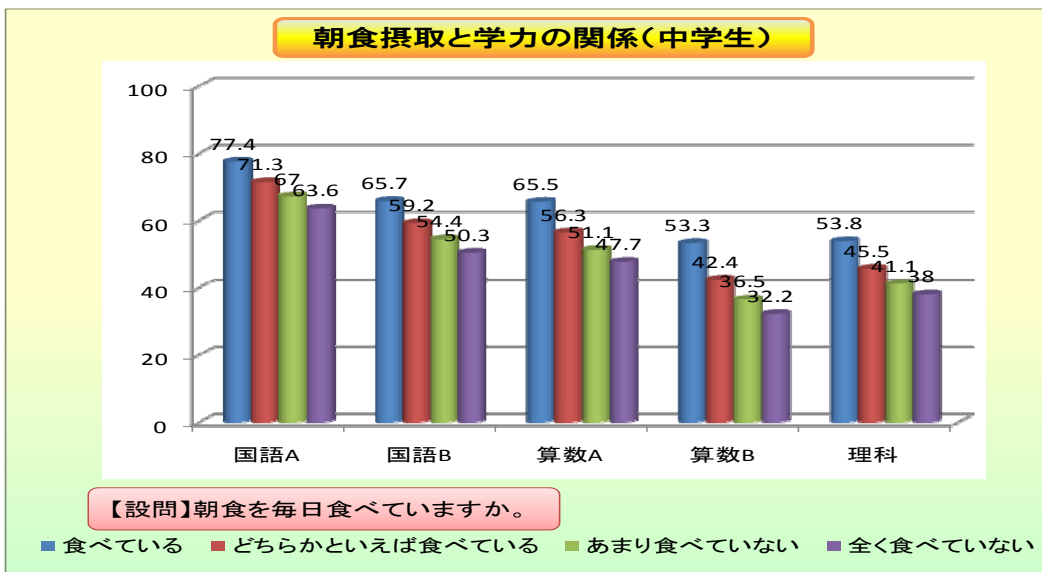
(2) 朝食について

朝食と学力・体力について



いきいきちばっこ 食に関する指導事例集より

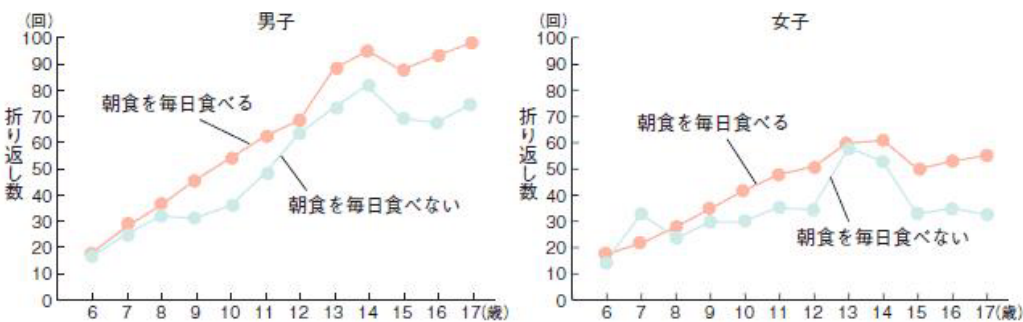
① 朝食と学力（「平成 24 年度「全国学力・学習状況調査表」（文部科学省）」



①と②のグラフを見てわかった事を書いてみよう！

② 朝食と体力（平成 20 年度「全国学力・学習状況調査表」（文部科学省）」

朝食摂取と 20 メートルシャトルランの折り返し数



(注)「食べる」とは、朝食を毎日食べる群で、「食べない」とは、朝食を時々食べない者と全く食べない者の群。

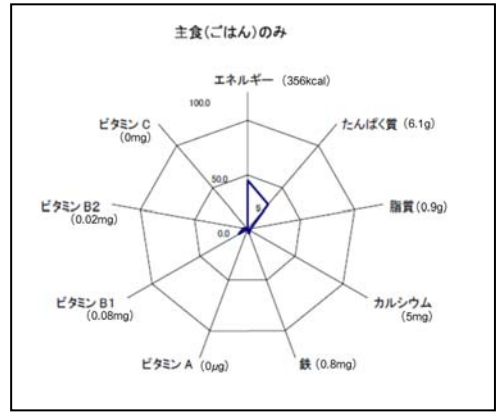
朝ごはんを食べると「体」「頭」が元気になるんだね！！



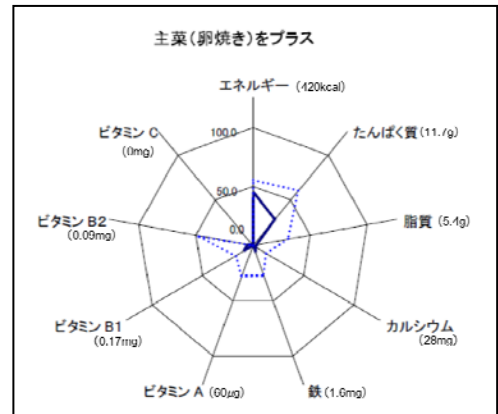
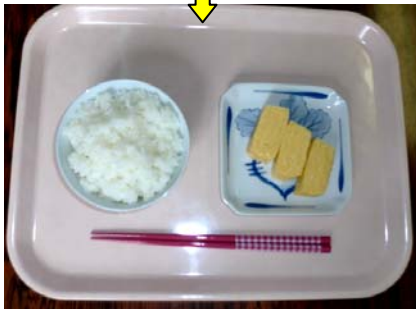
朝食の内容と栄養のバランス

どんな朝ごはんを食べればよいのかな？

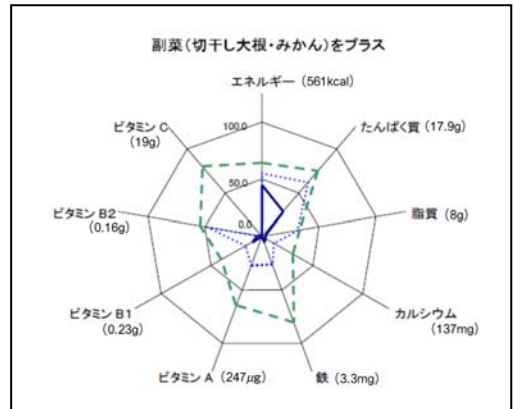
ごはん



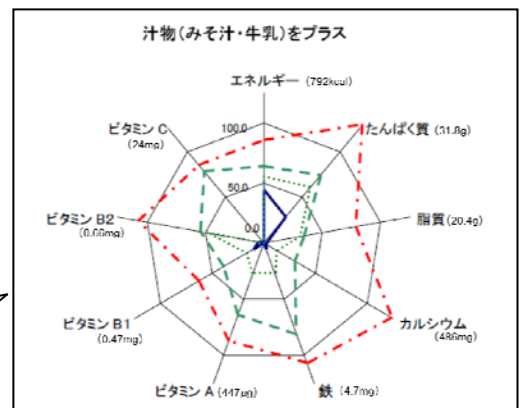
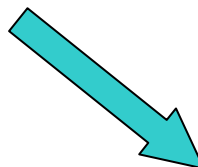
ごはん+卵焼き



ごはん+卵焼き+切り干し大根煮つけ+みかん



ごはん+みそ汁+卵焼き+切り干し大根煮つけ+みかん+牛乳



- 品数を増やしていくと栄養バランスはどう変わるかを示したグラフ。
 - 中学生と成人の食事摂取基準(推奨量)の比較の男女平均値×1/3を100%とした。
- ※ 脂質については、エネルギー量の25%を基準とした。

ワークシート

学校生活をパワーアップする朝食の献立を考えよう

タイトル

献立のイラスト

セールスポイント

献立名	食品名	1 群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2 群 牛乳・ 乳製品・ 小魚・海藻	3 群 緑黄色 野菜	4 群 その他の 野菜・ 果物	5 群 穀類・ 芋類・砂糖	6 群 油脂類



朝ごはんを作ってみよう！



カルシウム
たっぷり

☆のりじゃこトースト☆

材料 食パン 1枚
じゃこ 大さじ2
マヨネーズ 大さじ1
焼きのり全形 1/4枚

洋風献立の例として、
のりじゃこトースト、きゅう
り、トマト、ヨーグルト、飲み
物を組み合わせると栄養
バランスが良くなります
よ！

～作り方～

- ①じゃことマヨネーズを混ぜる
- ②食パンに焼きのりをのせ、
その上にマヨネーズと混ぜたじゃこをのせる
- ③②をオーブントースターに入れてこんがり焼く
(目安として4～5分)



エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	塩分
kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
285	12.0	4.0	91	0.9	70	0.50	0.30	2	1.87

鉄分
たっぷり

☆あさりの佃煮入りおにぎり と みそ汁☆

材料 ごはん(残り物でも可) 1杯
あさりの佃煮 大さじ1
焼きのり全形 1/2枚

カットわかめ 小さじ1/2
大根 1cm
油揚げ 2cm
味噌 小さじ2

あさりの佃煮入りおにぎ
り、みそ汁の他にスクラン
ブルエッグ、ゆでブロッコ
リー、みかんなどを加え
ると良いでしょう。

～作り方～

- ①なべで、みそ汁用の湯(150ml)をわかす
- ②カットわかめは水に入れて戻しておく
- ③大根は薄いいちょう切りにする
- ④①のお湯に③の大根を入れて、
やわらかくなったら、油揚げ・わかめを入れて
みそを溶かす
- ⑤ご飯はあさりの佃煮を具にしておにぎりを作り、
のりを巻く



エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	塩分
kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
350	9.3	2.7	45	4.7	57	0.08	0.35	5	2.52

(3) 生活習慣病と食生活

「生活習慣」から
自分の体の状態をチェックしてみよう！

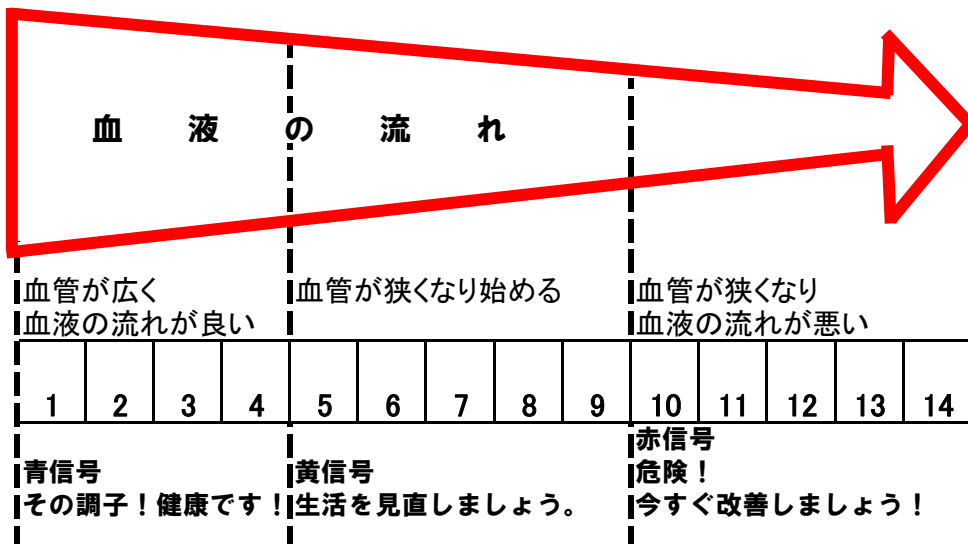
☆チェック方法☆

質問のうち、あてはまるものに○をつけ、
○の数だけ、1から順に下の数字をぬりつぶしましょう。

- ラーメンなどの汁は全部飲む。
- 肉類をよく食べる。
- おやつの食べすぎで、
ごはんが食べられないことがある。
- 野菜が苦手で、よく残してしまう。
- 魚が苦手だ。
- 朝ごはんを食べないことがよくある。
- おやつにスナック菓子をよく食べる。
- 甘いものが好きでよく食べる。
- 炭酸飲料やスポーツドリンクをよく飲む。
- 食事の時間が不規則である。
- 濃い味付けが好きだ。
- 排便のない日がある。
- 外食が多い。
- ストレスが多い。

チェックした数:

このグラフが自分の
「血管の状態」
のめやすです。

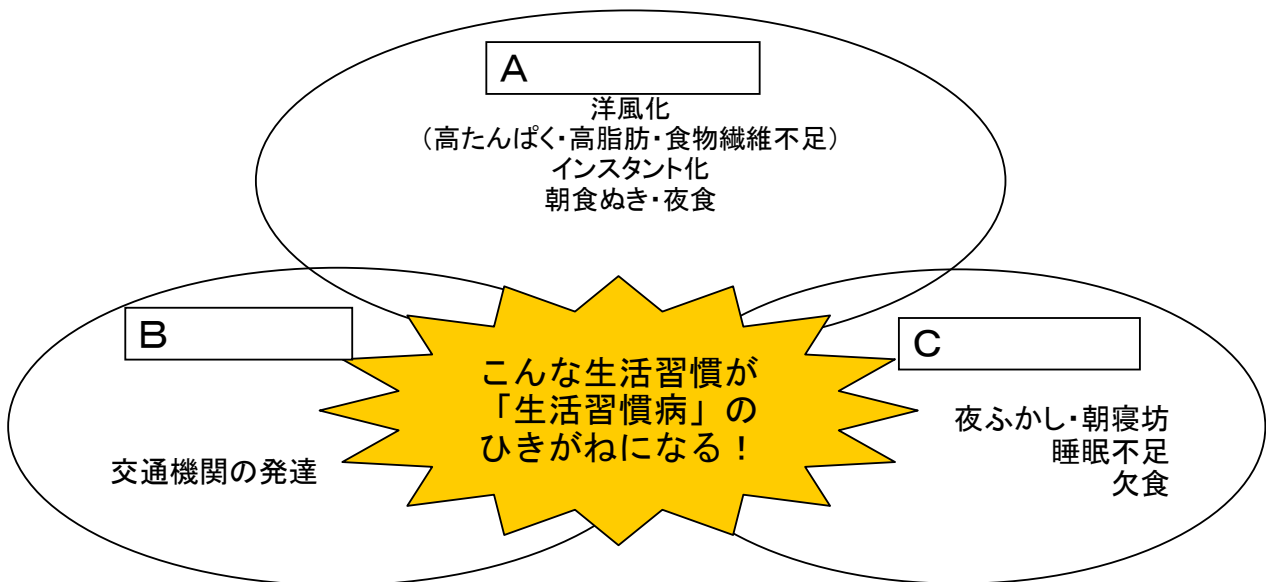


「生活習慣病」ってなんだろう

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行にかかわる疾病のことです。

この生活習慣病には、日本人の3大死因である 1. _____
2. _____ 3. _____をはじめ糖尿病、骨粗しょう症、高血圧、歯周病などがあります。

これらの病気は、生活習慣を改善することで発病の危険性を少なくすることができます。また、一度身についた生活習慣を変えるのは難しいので、子どものときから健康的な生活習慣を確立していくことが大切です。



主要死因別死亡数及び構成割合

平成23年度千葉県人口動態統計

死因	千葉県				全国	
	平成22年		平成23年		平成23年	
	死亡数	構成割合	死亡数	構成割合	死亡数	構成割合
1 悪性新生物(がん)	15,031	30.1	15,277	29.6	357,305	28.4
2 心疾患(心臓病)	8,761	17.5	9,200	17.8	194,926	15.5
3 肺炎	5,012	10	5,195	10.1	124,749	9.9
4 脳血管疾患	4,994	10	4,991	9.7	123,867	9.8
5 老衰	1,843	3.7	2,127	4.1	52,242	4.1
6 不慮の事故	1,575	3.1	1,592	3.1	59,416	4.7
7 自殺	1,329	2.7	1,370	2.7	28,896	2.3
8 腎不全	878	1.8	945	1.8	24,526	1.9
9 糖尿病	634	1.3	654	1.3	14,664	1.2
10 大動脈瘤及び解離	654	1.3	654	1.2	15,599	1.2
その他	9,303	18.6	9,693	18.8	256,876	20.5
計	50,014	100	51,689	100	1,253,066	100

答え

1がん(悪性新生物) 2心臓病(心疾患) 3脳卒中(脳血管疾患) A 食生活の乱れ B 運動不足 C 生活リズムの乱れ

受験期の食事

栄養の話

脳の働きをよくする！

かぜをひきにくくする！

ブドウ糖

脳の活動
エネルギーになる。

不飽和脂肪酸

DHA:ドコサヘキサエン酸
EPA:エイコサペンタエン酸
脳細胞や神経組織
の成分になる。

カルシウム

脳神経の興奮を
おさえ、イライラを
しずめる。

たんぱく質

脳や神経伝達物質
の材料になる。
免疫力を高める。

ビタミンC

ストレスに対する
抵抗力や、免疫力
を高める。

ビタミンA

粘膜を強くし、
免疫力を高める。
視力を正常に保つ。



ごはん



青魚



小魚



大豆製品



その他の野菜



緑黄色野菜

直前にはコレ！

砂糖は、体に入るとすぐ消化吸収され、すばやくエネルギーになります。あめやチョコレートを一食食べると、脳の働きが鈍ります。



海藻



乳製品



果物

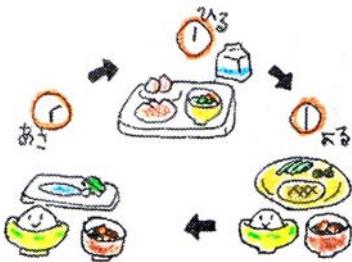


卵 うなぎ レバー

参考文献: 子どもをつよくする100の食材(成美堂出版)

食べ方の話

1日3食で、生活リズムをととのえよう。



いざというとき、普段どおりの実力を発揮するには、日ごろから規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」の実践を！

よく、かんで食べよう。



よくかむことで、あごの筋肉が動いて刺激され、脳の活動が活発になります。ストレスによる大食いも防ぐことができます。食事にかみごたえのあるものを取り入れましょう。

夜食は、あたたかくて消化のよいものを。



深夜まで勉強をして、おなかがすくこともあります。夜食は、内臓に負担がかかり、睡眠が浅くなってしまうので、寝る1時間前くらいまでにしましょう。

○ 食事時間は、ストレス解消のチャンスです！ ～リラックスした食事で、心と体に栄養補給～ ○

食事のとくくらは、勉強を忘れて、楽しく食べましょう。ゆっくりよくかんで食べると、内臓の準備ができて、消化吸収がよくなります。楽しい会話でリラックスすれば、脳もリフレッシュ！ 気持ちを切り替えて、さらに、集中できることでしょう。



(5) スポーツと食生活

部活動や地域のクラブなどでスポーツをしているみなさんは、その土台となる体をつくるためにバランスのとれた食生活が基本です。

特に中学生は、成長が著しく体格などの個人差も大きい時期をむかえています。一日3食規則正しい食事をする習慣を身につけることが大切です。正しい食事の積み重ねが、スポーツをするみなさんにとってなくてはならないものなのです。

スポーツマンチェックをしてみよう！

あなたの食生活がスポーツをするために十分なものであるかをチェックします。
あてはまるものに○をつけましょう

		(チェック欄)
1	ご飯やパン、めん類などはあまり食べない	
2	肉や魚、大豆(大豆製品)などはあまり食べない	
3	牛乳はほとんど飲まないし、乳製品はあまり食べない	
4	あさりやしじみ、レバーなどはほとんど食べない	
5	野菜はきらいであまり食べない	
6	果物はきらいであまり食べない	
7	間食は炭酸飲料やスナック菓子をとることが多い	
8	試合の前日はこってりしたものを食べてスタミナを補給する	
9	サプリメントで補っているので自分の食生活はバランスがとれていると思う	
10	練習後はのどがとても渇いている	
11	帰宅後は疲れていて、食事はあまり食べられない	
12	朝起きたとき疲れが残っていると感じる人が多い	
13	部活動などの練習中にスタミナぎれを感じることもある	
14	よくけがをする	
15	よくめまいを感じる	

○が0~2個の人

スポーツマンとしてのあなたの食生活は**ほぼ理想的**です。

現在の食生活を維持して、さらに競技力を磨いてください。
ただし、10~15番に該当した人は、原因を考えて改善にとりくみましょう。

○が3~8個の人

スポーツマンとしてのあなたの食生活は**あと一歩**です。

現在の食生活を続けていると、ワンランク上の選手になるためには努力が必要です。1つずつで良いので、意識して食べることを心がけましょう。

○が9個以上の人

スポーツマンとしてのあなたの食生活は**要注意**です。

現在の食生活を続けていくと、過労やケガでダウンする恐れがあります。スポーツをする上で、食事がいかに大切かをしっかりと理解してできるところから改善しましょう。

スポーツ栄養の Point 10

① **栄養のバランスのとれた食事をとりましょう。**

主食、主菜、副菜、汁物、果物のそろった食事をとりましょう。
日々の活動に見合った食事量をとりましょう。

② **健全な生活リズムと食習慣を身につけましょう。**

好き嫌いをせず、3回の食事をきちんととりましょう。

③ **スポーツで消費したエネルギーを補給し、必要な栄養素も摂取しましょう。**

毎日の生活や成長のためのエネルギーの他にスポーツによって消費される分もしっかり補給しましょう。
不足すると疲れやすく、けがの原因になることもあります。

〔中学生のエネルギー所要量〕

〔kcal/日〕

スポーツをする中学生		通常の中 学生	
男子	女子	男子	女子
2,750	2,550	2,500	2,250

・スポーツをする中学生

日本人の食事摂取基準(12~14歳)

身体活動レベルⅢ

・通常の中 学生

日本人の食事摂取基準(12~14歳)

身体活動レベルⅡ

たんぱく質摂取量は

スポーツをする中 学生 体重 1kg に対して 1.5~2g (体重 50kg の人は 75~100 g)
通常の中 学生 体重 1kg に対して 1 g (体重 50kg の人は 50 g)

たんぱく質の摂取の仕方は、動物性たんぱく質(肉・魚・卵等)と植物性たんぱく質(大豆・豆腐等)が半分ずつになるよう様々な食品からとった方が、より栄養の効果が高まり強い筋肉をつくることができます。

④ **発育の個人差を考えた食生活を実践しましょう。**

中学生の時期は発育の差が大きく、また、男女差を理解した上でトレーニングや食生活を実践しましょう。

⑤ **トレーニングの状況に合わせて食事内容を考えましょう。**

トレーニング期 → 消費した分をしっかり補給 (炭水化物)
からだづくりのための栄養素も補給 (たんぱく質、カルシウム)

休養の時期 → エネルギー量を減らし、栄養バランスのよい食事

⑥ **補食(間食)のとり方に注意しましょう。**

集中力や疲労回復は補食(間食)のとり方で変わります。
食べるタイミングや量を考えましょう。

⑦ **試合前日、当日は食事を工夫して最高の状態で試合にのぞみましょう。**

からだのコンディションの維持・管理によって試合結果に大きな差がでます。

⑧ **スポーツの競技性に合わせて、食事内容を考えましょう。**

スポーツの種類によって、特に摂取したい栄養素が異なりますので、その特徴をふまえた食事内容を考えるとパワーアップにつながります。

⑨ **水分補給を上手にしましょう。**

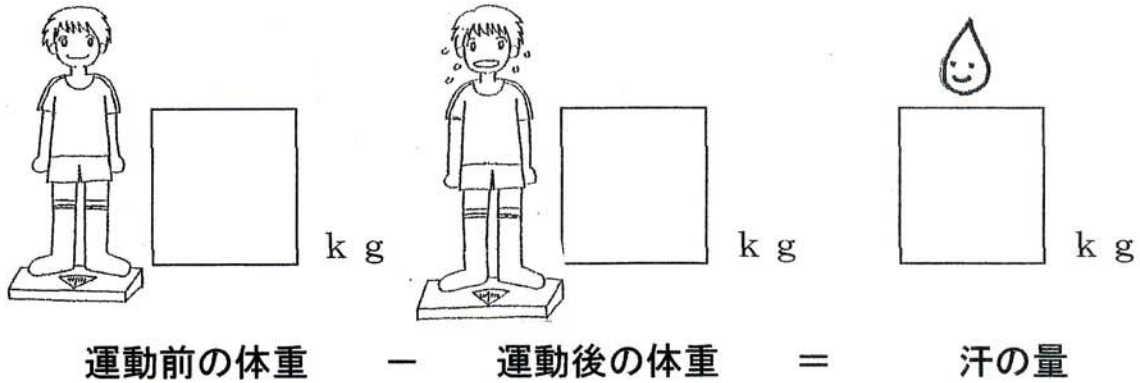
のどが渴いたと感じたときには、すでに体内の水分は不足状態です。
特に中学生の時期は体温調節機能が大人よりも低いので注意しましょう。

⑩ **サプリメント(栄養補助剤・補助食品)に頼らず、日常の食生活を充実させましょう。**

中学生はからだの土台を築く時期にあり、朝・昼・夕の食事をきちんととることが重要です。サプリメントに頼る食生活を習慣化しないようにしましょう。

上手に水分補給をしましょう！

あなたは、運動中に汗を、
どの位かいているか知っていますか？



体内の水分のわずか2%が失われると、運動能力が約30%も落ちてしまふとされています。

例えば50kgの人なら \Rightarrow 2%とは... $50\text{kg} \times 0.02 = 1\text{kg}$

たった1kgの減少で、運動能力は約30%も落ちてしまいます。

(汗の量は体重や運動の種類によっても違ってきます)

不足すれば命取り！

人間の体の約60%は水分。練習などで汗をかいたら、水分や電解質といった汗の成分を体に戻す必要があります。

特に夏などたっぷり汗をかいた時は、こまめに水分補給をしないと熱中症で命を落とすことさえあります。水分は食生活の中で大切であることを忘れず、こまめに補給する習慣をつけておきましょう。

水分をしっかりとれば、体温の上昇をおさえるだけでなく、気持ちが楽になり、運動能力の低下を防いでくれるのです。

バランス献立★組み合わせ例

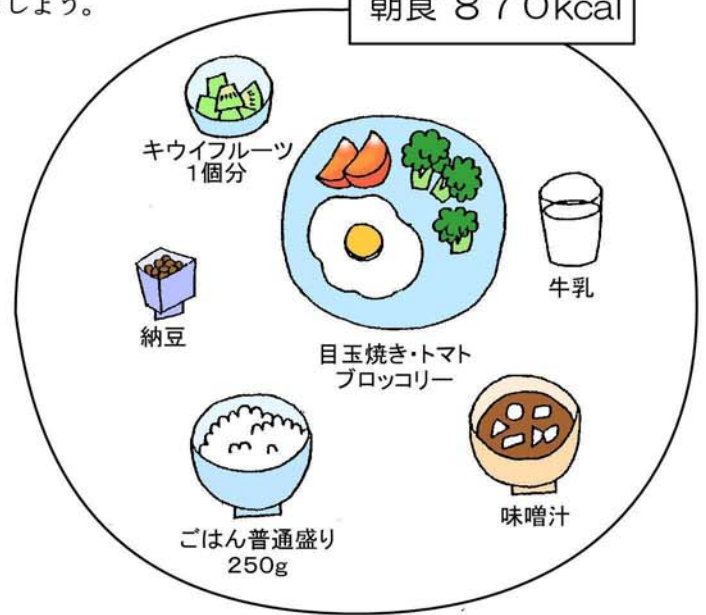
こういった内容の食事をとれば良いのか、みてみましょう。

* 摂取エネルギーはめやすの量です。

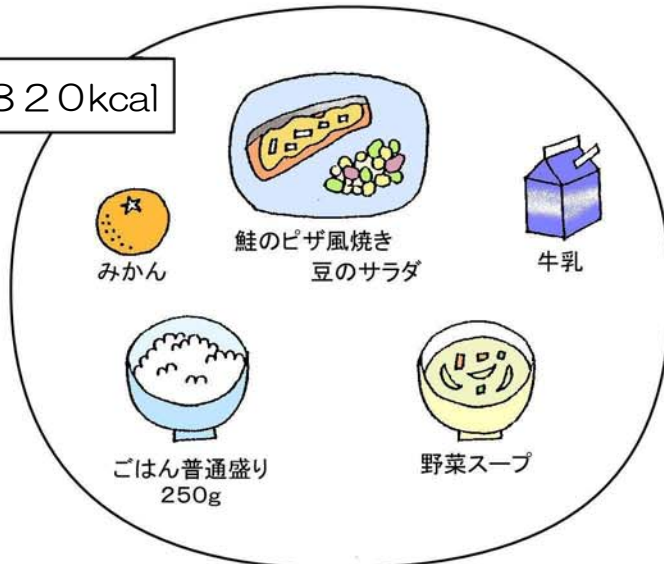


プロフィール
サッカー部所属
身長 160cm
体重 50kg
1日の摂取エネルギー
約3,000kcal

朝食 870kcal



昼食 820kcal



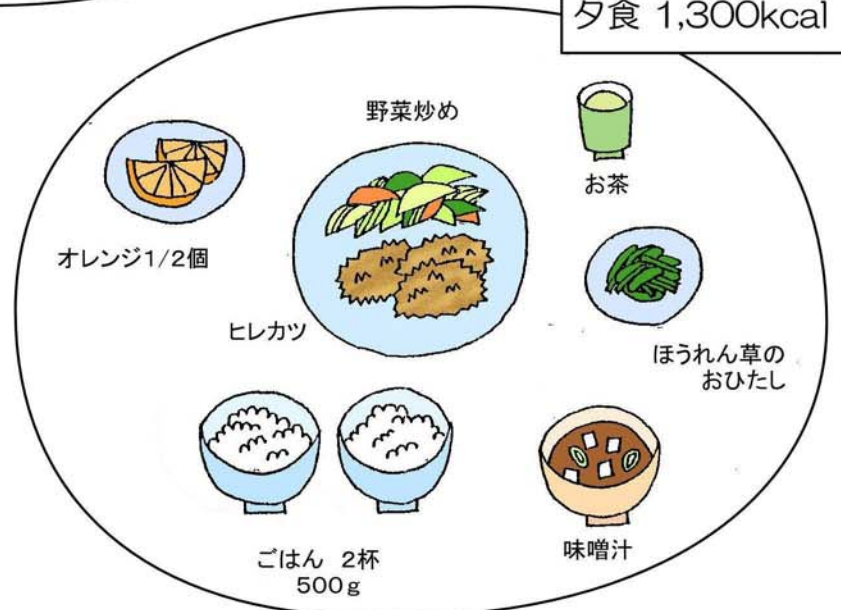
朝食のポイント

乳製品や果物でカルシウムやビタミンを補給しよう。
汁物は具たくさんにして野菜をたっぷりとりよう。
卵&ハム、魚&納豆などたんぱく質は2種類がめやす。

夕食のポイント

その日の食事の内容をふり返り、不足している栄養素を補おう。
主食をしっかりとりよう。
豚ヒレ肉は低脂肪
高たんぱく質！
ビタミンB1の補給に大活躍です。

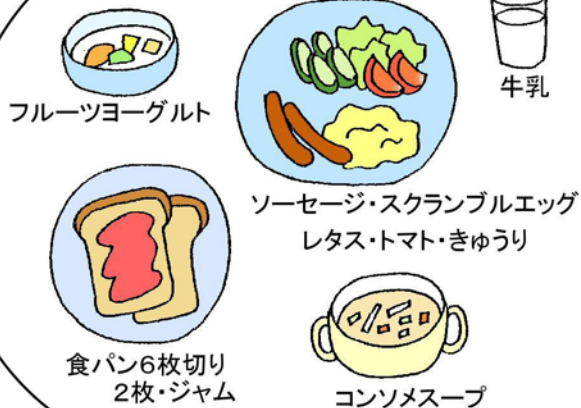
夕食 1,300kcal



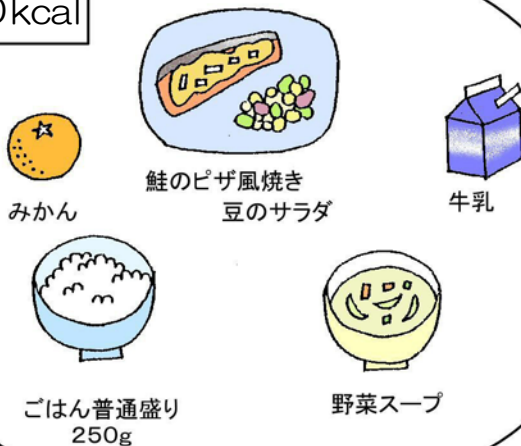


プロフィール
 テニス部所属
 身長 155cm
 体重 48kg
 1日の摂取エネルギー
 約2,600kcal

朝食 850kcal



昼食 820kcal



夕食のポイント

ビタミンB1を多く含む
 豚肉で疲労回復！
 体づくりをサポートする
 カルシウムや鉄分を多く
 含んだ食品をとろう。
 ひじきやほうれん草で
 鉄分UP！
 乳製品・小魚・豆類で
 カルシウムUP！

夕食 920kcal



(6) ダイエット

ダイエットとは何でしょう？

「ダイエット diet」とは、「**健康な体を維持するために、食事のとり方や量を考えた食事管理をすること**」です。しかし日本語の「ダイエット」は、減量食の意味で使われています。

ダイエットの基本は、運動と食事。自分に合った食事のあり方や量を覚え、健康な体をつくることです。

日本人の標準体格指数（BMI）では、25以上は肥満

適正体重の範囲は 18.5～25 未満といわれています。

平成 23 年度の千葉県内の平均身長からみた適正体重の範囲は下記のような表になります

	男 子				女 子			
年齢	平均身長 (cm)	BMI 18.5	BMI 22	BMI 24.9	平均身長 (cm)	BMI 18.5	BMI 22	BMI 24.9
12 歳	152.4	43.0	51.1	57.8	151.9	42.7	50.8	57.5
13 歳	159.5	47.1	56.0	63.3	155.0	44.4	52.9	59.8
14 歳	165.1	50.4	60.2	68.1	156.5	45.3	53.9	61.0

自分の体格を確認しよう！

身長を cm→m にしてね！ 記入例：165.0cm→1.65m

自分の身長 (m) 自分の体重 (kg)

自分の身長からみた適正体重を計算してみよう！

身長 (m) × 身長 (m) × 18.5 = (ア)
 × 22 = (イ)
 × 24.9 = (ウ)

(ア) BMI 18.5	(イ) BMI 22	(ウ) BMI 24.9	自己評価
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

自分の BMI の計算をしてみよう！ 体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)] = BMI

BMI (kg/m²) = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

あなたのBMIはどうでしたか？

※計算式は、ちば型食生活を参照

成長期にあるみなさんは、BMI の数値だけで「肥満」や「やせ」を判断することは難しいとされています。

将来を健康で過ごしていくために、まずは自分の体格を知り、自分自身の健康を管理する力を身につけていくことが大切です。

(7) ファーストフードとコンビニ食

ファーストフード店やコンビニエンスストアを賢く利用するポイント

テイクアウトの食事といえば、ファーストフードやコンビニエンスストアの食事のように、手軽に購入してすぐに食べられる食事です。忙しく時間のないときに利用することが多いと思います。そんな時の賢い利用法は……

ファーストフード店では……

日曜日のお昼に友達とハンバーガーショップに行きました。あなたは、ハンバーガーと何を買いますか？



《選ぶ時のポイント》 栄養成分表示を気にして見ましょう！

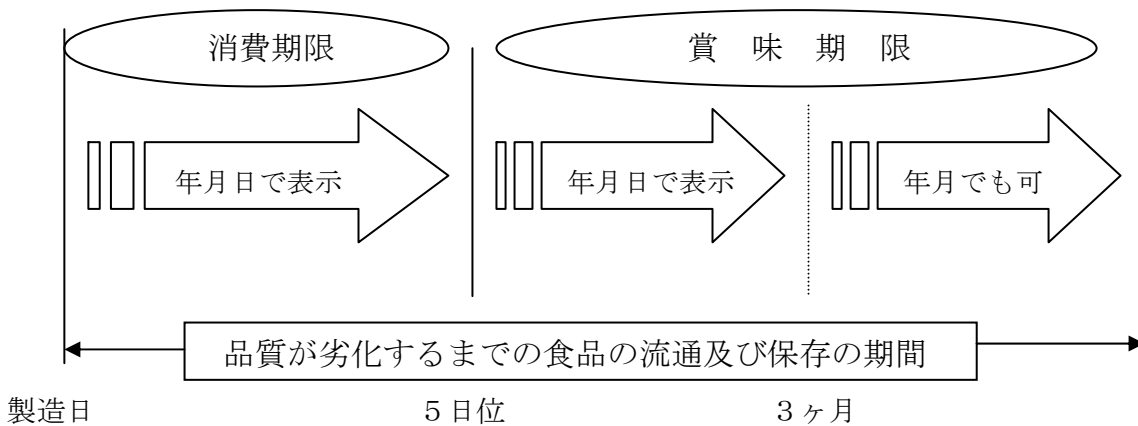
炭水化物にかたよっていないかな？

野菜はとれているかな？

作り置きしている物の製造年月日や製造時刻を見てみよう！

コンビニエンスストアでは……

食品表示：消費期限と賞味期限を確認しましょう！



○ ○サンド	
消費期限	12年02月14日 午後5時 価格 240円
名称	調理パン
原材料名	パン ポークハム トマト レタス マヨネーズ 調味料(アミノ酸) 酸化防止剤(VC) (原料の一部に大豆・小麦・乳成分を含む)
消費期限	別途商品名下部に記載
保存方法	10℃以下
製造者	△△株式会社 ○○県××市○-○

消費期限

- 品質が急速（おおむね5日以内）に劣化しやすいものに表示されている期限
弁当、調理パン、そうざい、生菓子類、食肉、生めん類など

賞味期限

- 比較的長く保存が可能なものに表示される期限
スナック菓子、即席めん類、缶詰牛乳・乳製品など

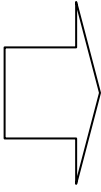
※ 加工食品の賞味期限は、開封しない場合の期限なので開封後はできるだけ早く食べましょう。

※ 保存方法を守りましょう。

コンビニエンスストアで昼食を選んでみよう！ 予算は800円

プリントのコンビニ店で買い物をして、買ったものを6群に分けてバランスチェックをしてみよう！

選んだ物	価格 (円)	エネルギー (kcal)	1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・芋類 砂糖	6群 油脂類
合計								



バランスはどうか？ 確認してもう一度選んでみよう！

給食の1食のエネルギーは850kcalだよ。

注意した点

選んだ物	価格 (円)	エネルギー (kcal)	1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・芋類 砂糖	6群 油脂類
合計								

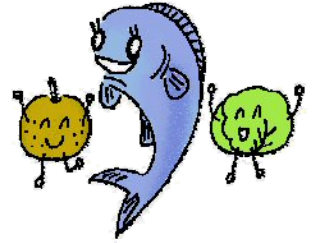
〇〇〇コンビニ商品一覧表

食 品	内 容	食 品	内 容
幕の内弁当 550円	ご飯 焼き鮭 イカフライ(イカ・油) 人参・大根・さつま揚げの煮物 卵焼き トマト 756kcal	鶏から揚げ 弁当 500円	ご飯 鶏肉のから揚げ(鶏肉・油) しば漬け せん切りキャベツ 886kcal
ハンバーグ 弁当 500円	ご飯 ハンバーグ しば漬け 切り干し大根 782kcal	鮭弁当 450円	ご飯 焼き鮭(大) しば漬け きんぴらごぼう 588kcal
カツ丼 500円	ご飯 豚カツ(豚肉・油) 卵 たまねぎ 900kcal	梅おにぎり 130円	ご飯 梅干し のり 160kcal
シーチキン おにぎり 150円	ご飯 シーチキン のり 190kcal	ミックス サンド 240円	食パン ハム 卵 レタス トマト 300kcal
あんパン 120円	パン あんこ 砂糖 280kcal	メロンパン 105円	パン 砂糖 390kcal
ハンバーガー 150円	パン ハンバーグ レタス マーガリン 270kcal	チーズ入り バーガー 170円	パン ハンバーグ レタス チーズ マーガリン 270kcal
ホットドッグ 200円	パン マーガリン フランクフルト 400kcal	カップめん 150円	麺 油 300kcal
カップ焼そば 150円	麺 油 560kcal	肉まん 130円	小麦粉 肉 150kcal
ゴマ和え 170円	ほうれん草 ゴマ 85kcal	ごぼうサラダ 160円	ごぼう にんじん マヨネーズ 180kcal
グリーンサラダ 250円	レタス キャベツ きゅうり トマト 110kcal	牛乳(200cc) 105円	牛乳 138kcal
ヨーグルト 120円	ヨーグルト 79kcal	100%果汁 オレンジジュース 120円	オレンジジュース 85kcal
炭酸飲料 (200cc) 120円	砂糖 100kcal	コーヒー飲料 (190cc) 120円	砂糖 59kcal
スポーツ飲料 (340cc) 140円	砂糖 80kcal	お茶飲料 (340cc) 140円	0kcal

(8) 千葉県の食材

千葉県の農水産物を調べてみよう！

千葉県は海や山に囲まれ、たくさんの農水産物がとれます。



1. 千葉県でとれる主な農水産物を調べてみよう。

農産物

--	--	--

水産物

--	--	--

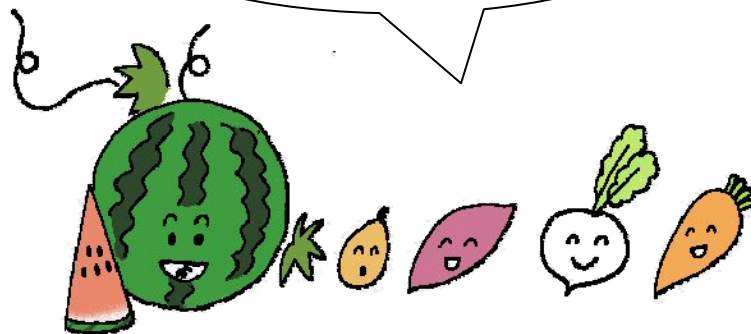
2. 私たちが住んでいる地域でとれる農水産物を調べてみよう。

市	町	村
---	---	---

--	--	--

--	--	--

千葉県のホームページや
図書館を活用してみよう！



千葉県で自慢料理を作ってみよう！

＜記入例＞

献立名	使用する 千葉県産の農水産物	材 料 名	分量 g	作り方
大和芋の 寄せ揚げ	大和芋 (多古町・佐倉市)	大和芋 絞り豆腐 鶏ももひき肉 にんじん ひじき 長ねぎ でんぷん 鶏卵 塩 揚げ油	20 48 35 15 1 5 5 10 0.5	・にんじん・長ねぎはみじん切りにする。 ・材料をよく混ぜ合わせ、落とし揚げにする。

年 組 氏 名 _____

献立名	使用する 千葉県産の農水産物	材 料 名	分量 g	作り方

料理のPR

千葉県伝統郷土料理 《太巻き祭りずし》

私たちが住んでいる千葉県に古くから伝え受け継がれている巻きずしです。切り口から、お花や蝶々、文字など、いろいろな文様があらわれます。今日はかわいい『桃の花』を作しましょう。



桃の花の作り方

【材料 1本分】

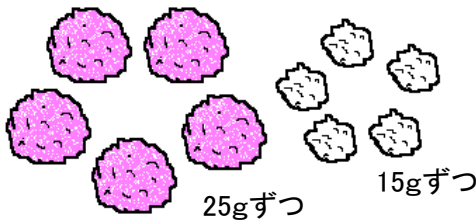
すしめし 白……………270g
 ピンク ……………125g
 海苔 (外) 全形 …… 1枚
 (花) 1/4 …… 5枚

ほうれんそう(18 cm) ……5本
 棒チーズ ……………2本

【作り方】

① 桃の花びら(細まき)を、5本つくる

ピンクのすしめしを5等分する
 白すしめし 75gをとり、5等分する



まきすの上に、1/4の海苔をおき、ピンクのすしめし 25gをのせ、その上に白すしめし 15gをかさねる



まきすを持ち上げ、まきすの中でころがすようにして、細まきにする



② 花をくみだてる

小さいまきすの中央に細まきを1本おき、その両側に1本ずつのせる



小さいまきすを左手に持ち、細まきをおく
 V字型になるようにする

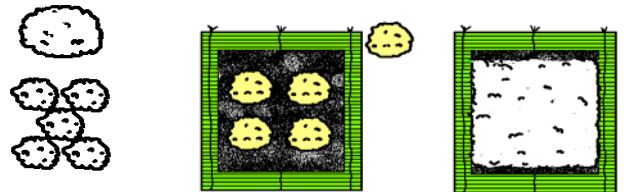
中央のくぼみに棒チーズをおき、上に細まき2本をのせて、かるく巻く



細まきと細まきの中に、ほうれんそうを1本ずつ入れ、まきすに巻いておく

③ 巻きあげる

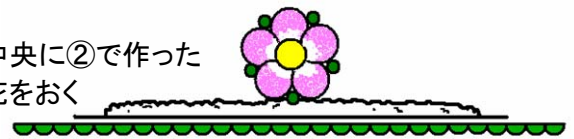
まきすに全形の海苔をおき、残りの白すしめしを5等分し、4個分を上下1.5cm残し、広げる



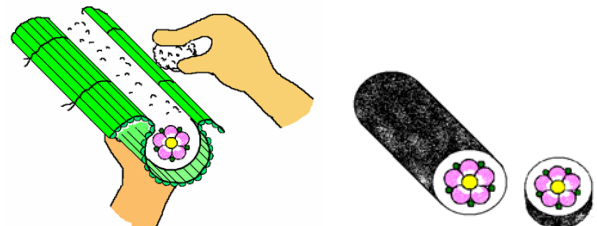
すしめしを5等分する

4個をならべ、たいらに広げる。

中央に②で作った花をおく



巻きすごと縦に持ちかえ、残りのすしめしをかぶせ、巻き上げる



端のしまつをし、7切れに切ってできあがり

【参考文献】

〈楽しく作る祭りずし/祭りずし・郷土ずし〉子どもとつくる 太巻き祭りずし 龍崎英子著: 全国学校給食協会出版
 〈太巻き祭りずし作り方教室〉 龍崎英子著: 東京書店(株)出版
 〈和英対訳くあ〜と太巻き祭りずし〉 龍崎英子著: 日本教育新聞社出版

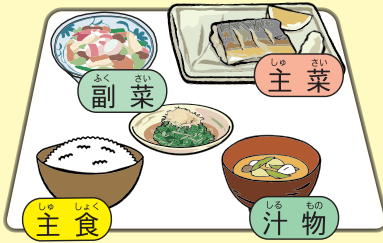
ちばの食材を使ったおいしいごはんをよく噛んで 味わって食べよう

中学生用

グー・パー 食生活 ガイドブック 概要版

食事摂取基準2010年版対応

「ちば型食生活」食事実践スタイルを グー・パー食生活 と命名しました！



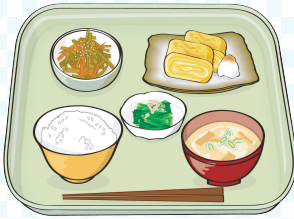
日本型食生活「配膳」図

日本の食事の基本は、「配膳」です。食事の主役は「主食」です。主食をおいしく食べるための「おかず」は「主菜」と「副菜」があります。汁も副菜のひとつです。

この「配膳」に加えて、日本型の配膳で不足する「牛乳(乳製品)と果物」を1日1回食べましょう。

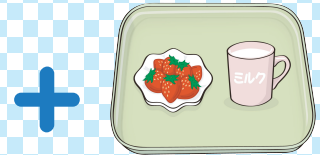
1日3食は「配膳」をして、1日1回は果実と牛乳(乳製品)を食べると、毎日の食事がバランスの良い内容になります。

「主菜」と「副菜」の種類と量は、バランスの良い食事のポイントです。主菜は「グー」の量、副菜は「パー」の量を実践するのが、「グー・パー食生活」です。



グー・パー食生活

(2200kcal の場合)



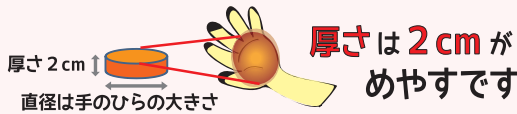
グー・パーはおかずの

おおよそのめやすです

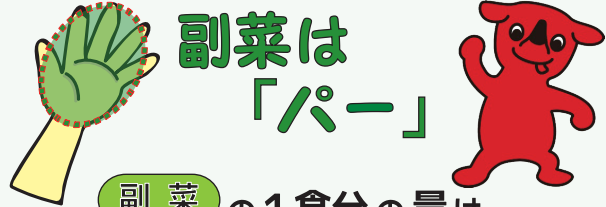


主菜は「グー」

主菜の1食分の量は
グーの大きさをめやすに！
(手のひらの大きさ)

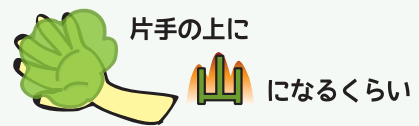


主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆



副菜は「パー」

副菜の1食分の量は
片手たっぷりをめざして！



副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにゃく



「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその望ましい量を簡単に考えるためのものです。くわしく知りたい場合は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。

ver.201304

あなたに必要なエネルギー量を計算してみましょう

表1、表2、表3、表4からあなたに対応する数値を選んで計算してみましょう

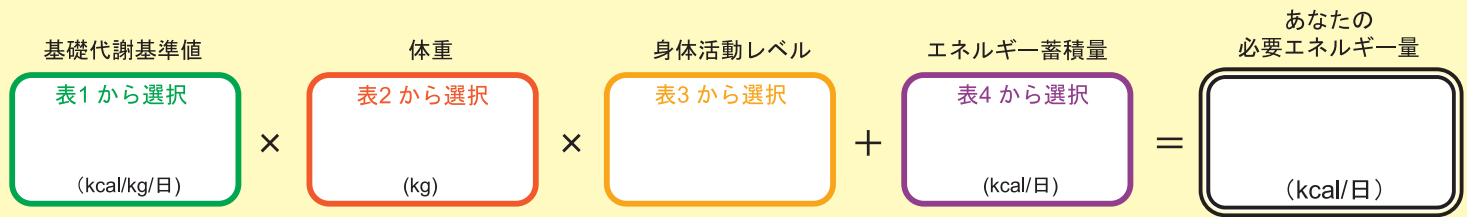


表1 基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)

年齢	男性	女性
1～2歳	61.0	59.7
3～5歳	54.8	52.2
6～7歳	44.3	41.9
8～9歳	40.8	38.3
10～11歳	37.4	34.8
12～14歳	31.0	29.6
15～17歳	27.0	25.3
18～29歳	24.0	22.1
30～49歳	22.3	21.7
50～69歳	21.5	20.7
70歳以上	21.5	20.7

表4 エネルギー蓄積量³ (kcal/日)

年齢	男性	女性
0～5(月)	120	120
6～8(月)	15	15
9～11(月)	15	15
1～2歳	20	15
3～5歳	10	10
6～7歳	15	20
8～9歳	25	25
10～11歳	35	30
12～14歳	20	25
15～17歳	10	10

³成長するためのエネルギーなので18歳以上はありません

表2 望ましい体重

身長	下限体重 ¹ (BMI18.5) ~	上限体重 ² (BMI24.9)
140cm	36kg	49kg
145cm	39kg	52kg
150cm	42kg	56kg
155cm	44kg	60kg
160cm	47kg	64kg
165cm	50kg	68kg
170cm	53kg	72kg
175cm	57kg	76kg
180cm	60kg	81kg
185cm	63kg	85kg
190cm	67kg	90kg

BMI(kg/m²)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

¹おおよその下限体重(kg)=18.5×身長(m)×身長(m)

²おおよその上限体重(kg)=24.9×身長(m)×身長(m)

表3 身体活動レベル

	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
1～2歳	—	1.35	—
3～5歳	—	1.45	—
6～7歳	1.35	1.55	1.75
8～9歳	1.40	1.60	1.80
10～11歳	1.45	1.65	1.85
12～14歳	1.50	1.70	1.90
15～17歳	1.55	1.75	1.95
18～29歳	1.60	1.80	2.00
30～49歳	1.65	1.85	2.05
50～69歳	1.70	1.90	2.10
70歳以上	1.45	1.70	1.95
日常生活の内容	生活の大部分が座っていて、静かな活動が中心の場合	座っていることが中心の仕事だが、職場内の移動や立っての作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	移動や立っていることが多い仕事をしている人。あるいは、スポーツなど余暇での活発な運動習慣を持っている場合。

計算例：13歳、男子、体重60kg、身体活動レベルふつう の場合

$$31.0 \text{ (kcal/kg/日)} \times 60 \text{ (kg)} \times 1.65 + 20 \text{ (kcal/日)} = 3089 \text{ (kcal/日)}$$

毎日、起床、排尿の後で、体重を計りましょう
食事のエネルギー量がちょうど良いかどうかを体重の変動から知ることができます



食べるのは楽しいこと

人は、毎日、食事をします。家族や仲間と楽しく会話を弾ませながら食事をすると、心も体も元気になります。食べることが、いくつになっても楽しいことであるためには、食べ物を知って、その特徴を理解し、自分にとって望ましい食べ方がわかることが大切です。年齢に応じて望ましい食べ方はゆるやかに変化します。



食べること味わうこと

生まれてすぐに「食べること」「味わうこと」が始まります。離乳食は、ミルクと食事の架け橋です。ミルクに近い、どろどろ状からはじめましょう。本物の食べ物を、歯やお口の状態に適した硬さに料理しましょう。ゆっくり、よく噛んで、味わうことでおいしさを知ることができます。

「これは〇〇だよ。おいしいね」の言葉を添えて味わうことを応援しましょう。

必要なエネルギー

人はそれぞれ必要なエネルギー量が違います。右に示した方法で計算しましょう。栄養表示を見て食事やおやつなどを選択する根拠になります。同じ体重でも身体活動レベルが高いとエネルギー量が多くなります。積極的にからだを動かしましょう。

計算したあなたの「必要なエネルギー量」に対応するちば型食生活の食事パターンを裏面から選択し、実践しましょう。

望ましい体重

体格指数としてBMI (ボディ・マス・インデックス :Body Mass Index「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」)があります。

BMIが18.5以上25未満の範囲であれば、生活習慣病の危険が少ないので望ましいとされています。表3に身長別におおよそ望ましい体重の範囲を示しました。



体重管理をしましょう

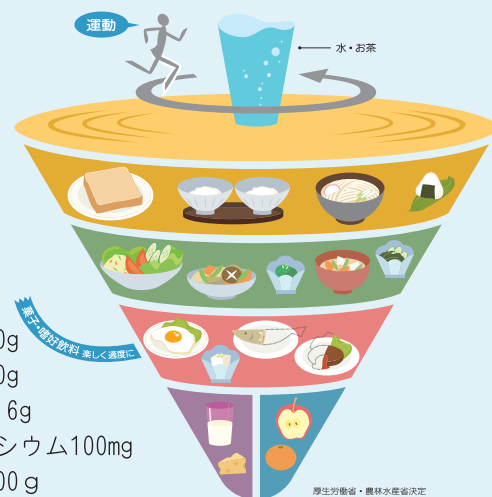
体重が変わらないということは、食べている量(エネルギー摂取量)と使っている量(エネルギー消費量)がほぼ同じということです。毎日、決まった時間に自分の体重を量り、記録する習慣を身に付けましょう。自分のエネルギー量の出入り(収支)がわかります。

食事バランスガイドと

グー・パー食生活の食事

「食事バランスガイド」は、1日の食事について、料理区分ごとの必要な量と組み合わせを、回転するコマの図で示したものです。コマの上部から下部にむかって摂取量が少ない料理区分になるように構成されています。料理区分の単位は「つ(SV)」で示されています。

食事バランスガイドのコマの中の料理を配膳すると、「グー・パー食生活」の食事パターンになります。



料理区分の単位

「つ(SV)」

主食＝炭水化物 40g

副菜＝素材重量 70g

主菜＝たんぱく質 6g

乳・乳製品＝カルシウム100mg

果物＝素材重量 100g

厚生労働省・農林水産省決定

主食、主菜、副菜の役割を知ろう

主食 は、ご飯、パン、うどんなど。主にエネルギーになります。

主菜 は、肉、魚、たまご、大豆など。たんぱく質を多く含んでいます。たんぱく質は、皮膚や髪、筋肉などのからだの材料、血液の成分、食べ物を消化するときの消化酵素の成分、病原菌から守ってくれる免疫物質の成分など、私たちの体のいろいろな場所でいろいろな形で存在しています。

副菜 は、野菜、海草、きのこ、こんにゃくなど。ビタミンやミネラルを含み、からだの働きを調整します。汁やスープも副菜のひとつです。具たくさんにすると、汁の量が減るので塩分のとりすぎも防げます。

この **主食** **主菜** **副菜** を毎食そろえることをこころがけましょう。

グー・パー食生活の食事 お茶碗やお皿の数を数えましょう (2200kcalの場合)

▼ **主食** は、1回お茶碗 中盛 1杯 (1.5つ) で 1日3回 (5~7つ)

▼ **副菜** は、1回1「パ-」で 1日で3「パ-」あるいは、
1回1~2皿 (1~2つ) で 1日3~6皿 (3~6つ)

▼ **汁物** は、1回1杯 (1つ) で 1日1~3杯 (1~3つ)
*具 (汁の実) が多いものにしましょう

▼ **乳類** は、1日牛乳1カップあるいは2つ

▼ **主菜** は、1回1「ケ-」で1日で3「ケ-」あるいは、
1回1皿 (2つ) で1日3皿 (6つ)

▼ **果物** は、1日1個あるいは2つ

配膳を三色食品群に分けると

●●● の区分になります。

配膳を食事バランスガイドで分けると

▼▼▼▼ の区分になります。

お皿の数は、おおよそのめやすです。

太字で示した「つ」は、
食事バランスガイドの場合の数値です。

1400kcal~2000kcal の場合

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
4~5つ	5~6つ	3~4つ	2~3つ	2つ



◆ 朝 ◆
主食: 1つ
副菜: 1~2つ
主菜: 1つ



◆ 昼 ◆
主食: 2つ
副菜: 2つ
主菜: 1~2つ



◆ 夕 ◆
主食: 1~2つ
副菜: 2つ
主菜: 1つ



2200kcalの場合 (2000kcal~2400kcal)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
5~7つ	5~6つ	3~5つ	2~3つ	2つ



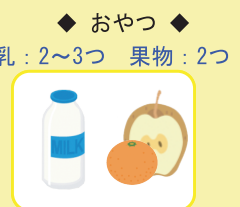
◆ 朝 ◆
主食: 1~2つ
副菜: 1~2つ
主菜: 1つ



◆ 昼 ◆
主食: 2~3つ
副菜: 2つ
主菜: 1~2つ



◆ 夕 ◆
主食: 2つ
副菜: 2つ
主菜: 1~2つ



2400kcal~3000kcal の場合

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~4つ	2~3つ



◆ 朝 ◆
主食: 2つ
副菜: 2つ
主菜: 1~2つ



◆ 昼 ◆
主食: 2~3つ
副菜: 2~3つ
主菜: 1~2つ



◆ 夕 ◆
主食: 2~3つ
副菜: 2つ
主菜: 2つ



グー・パー食生活の食事3つのパターン

「食事バランスガイド」のイラストを使用して食事のパターンを表しました。

噛むこと・食べることは
楽しいこと!

できることから実践しましょう

グーパーを心がける、配膳をイメージするなど、できることから実践しましょう。食事は楽しいものです。楽しく食べて元気にすごしましょう。食事について詳しく知りたいときには、管理栄養士・栄養士に相談してみましよう。



チーバくんは
ゆめ半島千葉国体・ゆめ半島千葉大会の
マスコットキャラクターです

(このリーフレットの姉妹編として「ちば型食生活食事実践ガイドブック」「ちば型食生活食事実践ガイドブック資料編」があります)

ダー・パー 食生活

簡単! 食事チェックシート



朝、昼、夕ごはんを
そろっていますか?

1日1回
たべていますか?



食べたものに○をつけて食事のチェックをしましょう

○のつけかたは、後ろの表を見てください

		主食 (しゅ しよく)	汁物 (しる もの)	主菜 (しゅ さい)	副菜 (ふく さい)	乳類 (にゅう るい)	果物 (くだ もの)	おかし	ジュース
学校がある日	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	おやつ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
休みの日	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	おやつ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ひとつの料理でも2か所に書く場合があります

例えば、お寿司なら、**ご飯**と**魚**の組み合わせなので

主食 と **主菜** に○を書きます

「○」 1つ分のめやすは、↓の通りです。

2つ分食べた場合は「○○(○が2個)」、半分食べた場合は「△」をつけましょう。

	主食	茶碗1杯、食パン6枚切1枚、麺類1人前
	汁物	汁碗1杯、スープ皿1杯
	主菜	「ゲー」1つ分 (↓のイラスト参照)
	副菜	「パー」1つ分 (↓のイラスト参照)
	乳類	コップ1杯 (200cc)、ヨーグルト1人前
	果物	みかん1個、バナナ1本、りんご半分
	おかし	どんなお菓子をどれくらい食べたか書きましょう
	ジュース	コップ1杯 (200cc)

ゲー・パーはおかずの

おおよそのめやすです

主菜は「ゲー」

主菜の1食分の量は
ゲーの大きさをめやすに!
(手のひらの大きさ)

厚さは2cmがめやすです
直径は手のひらの大きさ

主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆



副菜は「パー」

副菜の1食分の量は
片手たっぷりをめざして!

片手の上に
になるくらい

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにゃく



「ゲー」「パー」は、おかずの1食分のおおよそのくわしく知りたい場合は、栄養士・

望ましい量を簡単に考えるためのものです。管理栄養士にお聞きください。

食生活改善宣言!!

今の食生活を振り返ると

良い所	悪い所

改善宣言

MEMO

いきいきちばっ子 中学生版

発行者 千葉県学校栄養士会

事務局 〒 270-0111

流山市江戸川台東3-11

流山市江戸川台小学校

TEL 04-7152-0103 FAX 04-7152-0185

監修 千葉県教育庁教育振興部学校安全保健課

協賛 公益財団法人 千葉県学校給食会

イラスト・ペイント: 田中世津子 渡邊紋子 遠山聖実 鈴木晴美