

卒業に向けて

1 なぜ食べなければならないのでしょうか

わたしたちの体は、1 日中活動しています。すいみん中也呼吸をしたり、血液がじゅんか
んしたりして、体温が保たれています。



1 日中活動しているために必要なエネルギーや栄養を食事からとっています。そのため
1 日3回の食事がとても大事です。

バランスよくとるためには、食品を上手に組み合わせて食べることが基本となります。
「主食・主菜・副菜(しる物をふくむ)」をそろえて、栄養バランスのとれた食事にしましょう。

主食 … ごはんやパン、めん類(おもにエネルギーのもとになる食品)

主菜 … 魚や肉、たまごや大豆(おもに体をつくるもとになる食品)などを
多く使ったおかず

副菜 … 野菜やきのこ、いもや海藻類(おもに体の調子を整えるもとにな
(しる物) る食品)などを多く使ったおかず (複数)

〈出典：小学校用食育教材「たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉
〈出典：中学生用食育教材「『食』の探求と社会への広がり」文部科学省 令和3年3月〉



2 成長のための栄養

成長期には、特に ①エネルギー ②たんぱく質 ③カルシウムなどの栄養素を十分にとる必要があります。

① エネルギー：人間が体を動かすために必要な栄養素です。炭水化物や脂質、たんぱく質がエネルギー源として使われます。

② たんぱく質：筋肉、臓器、血液、皮ふ、毛はつなど、主に体をつくるもとになります。また、エネルギーとしても利用されます。

③ カルシウム：骨や歯をつくり、ホルモンの分びつや血液ぎょう固、筋肉や神経のはたつきを調整します。

3 食事と健康について考えよう

自分の食生活をふりかえってみよう

あてはまるものに○をつけましょう。

() 	() 	() 	() 	() 
十分にすいみんをとっている。	好きさらいをしなくて食べている。	おやつを食べるときには、時間や量を決めている。	あまい食べ物、油の多い食べ物、しょっぱい塩分の多い食べ物をとり過ぎないように気を付けている。	体を動かして遊んだり、運動したりしている。

〈出典：小学校用食育教材「たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

〈出典：中学生用食育教材「『食』の探求と社会への広がり」文部科学省 令和3年3月〉

生活習慣病を予防しよう

運動、栄養(食事)、休養(すいみん)など、生活習慣と深い関わりがある病気を「生活習慣病」といいます。糖分やしぼう分、塩分などのとりすぎ、不規則な生活習慣や運動不足などの生活を続けていると起こりやすくなります。

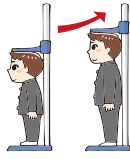
4 まとめ

食事をして栄養をせっ取することは、日々休みなく続いていきます。毎日どのような食生活を送り続けるかで、将来の皆さんの健康が大きく変わってきます。

毎日を健康に過ごせるようにこれからもバランスのよい食事を心がけてください。



卒業に向けて



〇〇市立〇〇学校
栄養教諭・学校栄養職員
〇〇 〇〇

【本日の内容】

- 1 なぜ食べなければならないのでしょうか
- 2 成長のための栄養
- 3 食事と健康について考えよう
- 4 まとめ

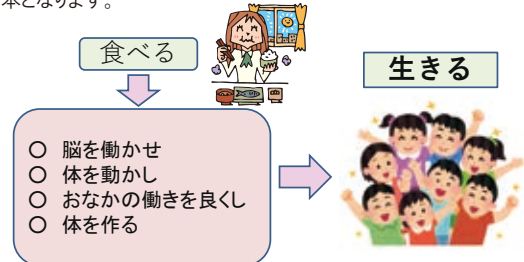
1 なぜ食べなければならないのでしょうか

わたしたちの体は、1日中活動しています。すいみん中も呼吸をしたり、血液がじゅんかんしたりして、体温が保たれています。



出典：小学生用食育教材「食の楽しみ つながる食育」文部科学省 平成28年2月
出典：中学生用食育教材「食の楽しみと社会への広がり」文部科学省 令和3年3月

1日中活動しているために必要なエネルギーや栄養を食事からとっています。そのため、1日3回の食事がとても大事です。バランス良くとるためには、食品を上手に組み合わせて食べることが基本となります。



「主食・主菜・副菜(しる物をふくむ)」をそろえて、栄養のバランスのとれた食事にしましょう。

給食も「主食、主菜、副菜、副菜(しる物)」を組み合わせで献立が立てられています。

- 主食** … ごはんやパン、めん類(おもにエネルギーのもとになる食品)
- 主菜** … 魚や肉、たまごや大豆(おもに体をつくるもとになる食品)などを多く使ったおかず
- 副菜** … 野菜やきのこ、いもや海藻類(おもに体の調子を整えるもとになる食品)などを多く使ったおかず(複数)

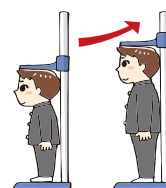


出典：中学生用食育教材「食の楽しみと社会への広がり」文部科学省 令和3年3月

2 成長のための栄養

栄養バランスのとれた食事をすることによって、中学生の体をよりよく成長させることができます。

皆さんは成長期なので、特に エネルギー、たんぱく質、カルシウムなどの栄養素を十分にとる必要があります。



出典：中学生用食育教材「食の楽しみと社会への広がり」文部科学省 令和3年3月

○ エネルギー

人間が体を動かすために必要な栄養です。炭水化物やし質、たんぱく質がエネルギー源として使われます。

エネルギーが不足すると・



成長や発育に
えいきょうがでます。



女性は、無月経
になったり、初経
の時期がおくれた
ります。

炭水化物・し質を多く含む食品



(出典：「小学生用食育教材 たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月)
(出典：「中学生用食育教材『食』の探究と社会への広がり」文部科学省 令和3年3月)

7

○ たんぱく質

筋肉、臓器、血液、皮ふ、毛はつなど、主に体をつくるものになります。また、エネルギー源としても利用されます。

たんぱく質が不足すると・



つかれやすく、集中しづら
くなり、体調をくずしやすくな
ります。



筋力が低下して、かた
こりやよう痛を引き起こ
します。

たんぱく質を多く含む食品



(出典：「小学生用食育教材 たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月)
(出典：「中学生用食育教材『食』の探究と社会への広がり」文部科学省 令和3年3月)

8

○ カルシウム

骨や歯を作り、ホルモンの分びつや血液ぎょう固、筋肉や神経の働きを調整します。

カルシウムが不足すると・



イライラして、おこり
やすくなります。



将来的に「骨そし
ょうしょう」になるリ
スクが高まります。

カルシウムを多く含む食品



(出典：「小学生用食育教材 たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月)
(出典：「中学生用食育教材『食』の探究と社会への広がり」文部科学省 令和3年3月)

9

3 食事と健康について考えよう



10

自分の食生活をふりかえってみよう

あてはまるものに○をつけましょう。

()



十分にすいみん
をとっている。

()



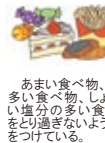
好ききらいをしましな
いで食べている。

()



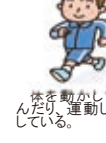
おやつを食べると
きには、時間や量を
決めている。

()



あまい食べ物、油の
多い食べ物、しょっぱ
い塩分の多い食べ物
をとり過ぎないように気
をつけている。

()



体を動かして運
んだり、運動したり
している。

(出典：「小学生用食育教材『食』の探究と社会への広がり」文部科学省 令和3年3月)

11

生活習慣病を予防しよう

運動、栄養(食事)、休養(すいみん)など、生活習慣と深い関わりがある病気を「生活習慣病」といいます。糖分やしぼう分、塩分などのとりすぎ、不規則な生活習慣や運動不足などの生活を続けていると起こりやすくなります。

心臓や脳の血管の病気

血液は、体のいたるところに酸素や栄養分を送っています。血液の通り道が血管です。糖分、しぼう分、塩分をとり過ぎると、血管のかべが固くなったり、血管がつまったりして血液の流れが悪くなります。これが心臓や脳の血管で起こると心臓病や脳卒中などの病気を起こすことがあります。



正常な血管



せまくなった血管

(出典：「小学生用食育教材『食』の探究と社会への広がり」文部科学省 平成28年2月)

12

健康を保つためには、運動・栄養・休養のバランスをとり、生活リズムをととのえることが大切です。



〔出典：中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がりに 文部科学省 令和3年3月〕 13

4 まとめ

食事をして栄養をせっ取することは、日々休みなく続いていきます。毎日どのような食生活を送り続けるかで、将来のみなさんの健康が大きく変わってきます。

毎日を健康に過ごせるように、これからもバランスのよい食事を心がけてください。



〔出典：中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がりに 文部科学省 令和3年3月〕 14