



体も心も大きく成長する時期。健康な体を作り、すこやかな心を育むには、毎日のバランスのとれた食事が必要不可欠です。お子さんの食習慣や食事の内容を振り返ってみましょう。

食習慣

	<p>◇ 3食しっかりと朝食は抜かないようにしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・下校後の習い事や、スマホやゲーム、テレビ等の時間の増加による、生活リズムの乱れから朝食の欠食がはじまりがちです。朝食をしっかり食べれば脳細胞が働き、授業にも集中できます。
	<p>◇ 良く噛んでゆっくり食べる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・テレビやスマホを見ながらの食事は噛むことに集中しにくいので、食事の時間はテレビやスマホを見ないで食事をするよう心がけましょう。食事の最初5分間は話をせず、「もぐもぐタイム」を設けるのもいいでしょう。 ・早食い防止には、噛み応えのある根菜などの野菜、骨のある魚などを取り入れるといいでしょう。
	<p>◇ 忙しい毎日でもお手伝いを！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・料理やお手伝いの経験が少ないまま、一人暮らしを始めると、なかなか自炊は難しいものです。 ・外食や中食に頼りがちになると、朝食欠食や食生活の乱れを引き起こし、肥満や生活習慣病へつながります。 ・お手伝いは、家族のためだけでなく、子ども自身のためでもあります。

食事の内容

	<p>◇ バランスの良い食事を心掛ける</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスの良い食事とは、主食(ご飯・パン・麺類)、主菜(肉・魚・卵・豆など)、副菜(野菜・キノコ・海藻など)がそろった食事をいいます。栄養バランスを整えるには、1日では難しいので数日単位で考えるようにしましょう。
	<p>◇ 偏食に気をつけて ファストフードやコンビニなどに頼り過ぎないように</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年齢が上がるにしたがって、本人の好みにより食品選択の偏りがみられやすくなります。食品の偏りが続くと栄養バランスが悪くなり、肥満や鉄欠乏などを招きやすくなります。 ・子どもの苦手なものを含め、食卓になるべく多くの食材を出すことによって栄養を過不足なく補うことができます。
	<p>◇ カルシウムを十分に</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カルシウムが骨に蓄積され、必要量が増加する時期ですので積極的にとりましょう。 ・丈夫な骨や歯を作るとともに、精神の安定させる作用があり、カルシウムが不足すると神経の興奮の抑制が効かず、感情の起伏が大きくなります。 ・休日のカルシウムの充足率が低くなりがちですので、休日は特に摂取に心がけましょう。
	<p>◇ 鉄分を十分に</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身長も伸び、筋肉や血液量も増える時期で、全身に栄養や酸素を供給するために、鉄分(レバー・赤身の魚・大豆製品・ひじき・青菜)を積極的にとりましょう。 ・摂取量は思春期の児童生徒の推定平均必要量を男女ともに下回っており、特に女子の充足率が低くなっています。
	<p>◇ おやつは質と量を考えて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おやつは200kcal以内。乳製品や果物、ナッツなど食事だけでは不足しやすい食品を摂るように心がけましょう。 ・勉強時のおやつや夜食は、脳の唯一のエネルギー源である糖質(キャンディやチョコレート、パンやおにぎりなど)を摂取するようにしましょう。勉強時のエネルギー消費はそれほど高くないので、頻度と量に気をつけましょう。
	<p>◇ 部活動やスポーツクラブに入っている子は活動量分をプラスしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・通常の学校生活だけでなく、部活動など運動習慣(1時間/日)がある子は、250~300kcal程度のエネルギーが追加が必要です。※運動強度や個人の体格差などにより異なります。 ・活動量に合わせた栄養量をバランスよくとることで、疲れを貯めず、練習の成果を十分に発揮することが出来ます。 ・筋肉や脂肪は成長期の後でも付けることが可能ですが、身長は成長期を過ぎると大きく伸びることは無いため、成長の活発な時期に、栄養が不足すると身長の伸びに影響を及ぼします。