

第11号  
令和4年11月11日  
呉市立蒲刈中学校

# いただきます・ごちそうさま

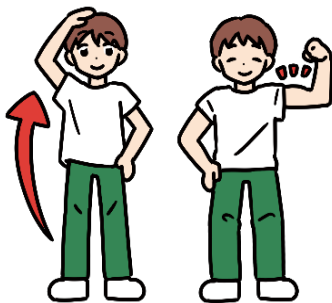
秋も一段と深まり、山々の紅葉が鮮やかに映える季節となりました。晩秋と呼ばれるこの時季は、魚や野菜、果物などの美味しさがさらに増してきます。これから来る寒い冬に備えて、秋の実りをバランスよく活かした食事をしていきましょう。

## 体の成長と食生活の Point を知ろう!!

中学生は生涯の中で、身長、体重、そして、内臓器官などの発育が盛んになる時期です。

### ◆成長には「順番」があります◆

一般的に先に身長が伸び、その後に体重が増えて筋肉などが付き、最後に内臓器官などが発育します。中学生の時期は、個人個人の成長の差がとても大きいですが、基本は体をつくる材料となるさまざまな栄養素を毎日の食事から、必要な量をしっかりとることが大切です。



### ◆近道は「毎日の食事」です◆

食べれば必ず身長が伸び、体が大きくなる魔法の食品は現在のところ存在しません。むしろ日頃から栄養バランスのとれた食事をしていくことが、よりよく成長するためには1番の近道です。

また、成長期にはカルシウムや鉄分などの無機質が特に不足しがちになるので、それらを多く含む食品を積極的にとるようにするとよいです。



【カルシウムや鉄を多く含む食品の例】

### ◆「運動」と「睡眠」も大切です◆

適度な運動は骨を刺激して成長を促します。また、筋肉をつくる働きは、活動をしている昼間より、夜の睡眠中に高まることが知られています。

昼間は積極的に体を動かし、夜は早めに就寝をして、体をしっかりと休めることも、体の成長にとっては大切なことです。



身長伸びが少なくなったり、止まったりすると「もう成長が止まった。」と思いがちですが、筋肉や内臓器官などは、まだまだ発育中なので、さまざまな栄養素を食事からしっかりとることが大切です。

また、この時期に「過度な食事制限」をすると、発育が十分にできないこともあるので、必要な量の食事をしっかりと食べて、体を積極的に動かしましょう。



## 令和4年度「ひろしま給食推進プロジェクト」

令和4年度ひろしま給食推進プロジェクトの「ひろしま給食」100万食メニュー5作品が決まりました。

今年度の統一メニューは、「S・さっぱり D・どうぞ G・がっつりと SDGs ビーフン」です。

その他のひろしま給食は、「もぶってぶちうま!お宝もぶり」、「広島産海と大地のチヂミックス」、「多幸運米(たこーんまい)揚げ」、「くるっと!広島みりょくれ〜ぶ!」です。

詳しいレシピを別紙にて配りますので、ぜひ、お家で作って食べて、ひろしま給食推進プロジェクトに参加しましょう。