



食育だより



令和7年12月1日発行 №.8
東海村立中丸小学校
<毎月19日は食育の日>

成長スパートの時期は？

思春期に急激に身長が伸びる時期を「成長スパート」といいます。

成長スパートの開始時期は、個人差があるので、個人を観察することが重要ですが、毎年文部科学省から発表される「学校保健統計調査報告書」に掲載されている、3世代別の身長と体重の発育量の推移によると、平均値では、男子の成長スパートの始まりが11歳くらい、ピークが13歳くらいとなっており、小学生高学年に始まり、中学生の時に終わると言えます。また、女子では、始まりが9歳くらい、ピークが11歳くらいと、小学生中学年に始まり、高学年に終わると言えます。

成長スパートが始まり、ピークを迎えるまでの間は、子供たちの体作りに大変重要な時期です。しっかりととした体をつくるためには、十分なエネルギーと栄養素が必要です。エネルギーと栄養素は体を発育させるための材料となります。まず、自分の成長がどのような時期にあるのか確認してみましょう。

☆ 成長曲線に小学生からの自分の身長と体重を書き入れて、その変化を見てみましょう。

[厚生労働省「成長曲線を描いてみましょう」](#) ⇒



☆ 将来の身長は予測できます。

男子 = (両親の身長の合計+13) ÷ 2 + 2

女子 = (両親の身長の合計-13) ÷ 2 + 2

自分にとって適切な食事量は？

※この数値はあくまで予測です。身長の伸びは、個人差があり、成長期の栄養（食事）のとり方や生活の仕方（運動や睡眠等）によっても変わります。



1日に必要なエネルギーと栄養素は、安静にしている状態に加えて、食べるため、生活するため、運動するためなどのエネルギーが加算されるので、特に活動に動く成長期には、エネルギーと栄養素の必要量は多くなります。同じ学年でも、一人一人の活動量や体格、消化・吸収の状況などは異なります。これにより、必要な食事量も違います。そこで、自分にとって適切な食事量を知ることが重要です。

適正量を食べているか評価する方法として、エネルギーであれば、例えば、毎朝、排尿後に体重を測定します。成長が終わった人の場合は、±300g程度の変動なら消費したエネルギーに見合った量を食べているといえます。成長期の場合は、定期的に身長と体重を測定し、成長曲線のグラフで確認します。

身長が大きくなれば、それに伴い体重が増加するのは当たり前です。体重を増やしたくないからと「食べない」や「野菜だけ食べる」といった偏った食事はNGです。



また、エネルギーだけではなく、様々な栄養素についても、足りなくなれば発育や生命維持に影響が出ます。栄養素に関しては、日々の体調や健康診断の結果などから適正量がとれているか判断することができます。基本として朝・昼・夕の1日3回の食事をしっかりとりましょう。食事をするときは、しっかり食べるだけではなく、いろいろな食品をバランスよく食べるようにすることが重要です。



食事バランスガイドを活用してみましょう

☆ 1日に何をどれだけ食べたらよいかを考える際に参考になるのが「食事バランスガイド」です。

[農林水産省「親子で一緒に使おう！食事バランスガイド」](#) ⇒



免疫力を高めるために…食生活を考えましょう

○免疫力を高める食事その1 バランスの良い食事

丈夫な体を作るためには、「バランスの良い食事」をとることが基本です。特に、次の3つの栄養素は不足しないように気を付けましょう。

免疫力とは？

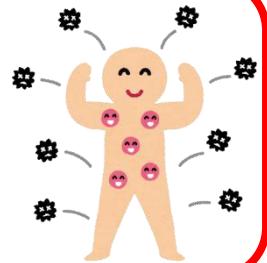
体内に入ったウイルスや細菌、異物などから自分自身の体を守る力。低下すると病気にかかりやすくなります。

タンパク質・・・体をつくる栄養素で、体力を維持し、抵抗力を高めます。

主菜に多く含まれています。

ビタミンA・・・のどや皮膚、鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。緑黄色野菜を使った副菜に多く含まれます。

ビタミンC・・・病気に対する抵抗力を高めます。その他の野菜や果物などに多く含まれています。



他にも、きのこ類や魚に多く含まれるビタミンDは、免疫バランスを調整し病気にかかりにくくする働きがあり、ミネラル類は免疫細胞を保護するために必要です。

いろいろな栄養素を過不足なくとれるよう、いろいろな食材を使って、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を心がけましょう。

○免疫力を高める食事その2 体が温まる食事

体の免疫力は、体温が1°C下がると30%低下するといわれています。日頃から体温が低い人は、体を温める働きのある冬が旬の野菜や根菜類（人参やごぼう、れんこん等）、生姜、ねぎ等の食品や温かい料理を積極的にとるようにしましょう。

主食に含まれる炭水化物はエネルギーになって体の中から温める働きがありますので、主食もしっかり食べましょう。



○免疫力を高める食事その3 腸内環境を整える食事

免疫細胞の60~70%は腸にあるといわれています。この腸にある免疫細胞がしっかりと働くためには、腸内環境を整えることが大切です。日頃からヨーグルトや納豆などの発酵食品や、野菜や海藻などに含まれる食物せんいを積極的に摂ると、腸内環境が整い、免疫力アップにつながります。



○免疫力を高める食事その4 規則正しい食生活

カゼの予防には、「これさえあれば大丈夫！」というものはありません。そのため、毎日の生活習慣がとても大切です。普段から栄養バランスの良い食事をとることはもちろんですが体力をつけるために適度な運動をし、十分な睡眠をとって、早起きをして朝食を食べる、という規則正しい生活を送ることを心がけましょう。



そのほかにも、外から帰ってきたときや、食事の前など石けんを使ってしっかり手洗いをしたり、うがいをしたりすることも忘れずに行いましょう。

また、免疫力アップには笑うことも効果があると言われています。毎日楽しく笑顔で過ごし、病気に負けない体をつくりましょう。



☆ 給食当番の白衣について

給食当番で使用した白衣と帽子は金曜日に持ち帰りますので洗濯をお願いします。（香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はご遠慮ください。）ボタンがとれたり、ほころびがあったりしたら、修繕をお願いします。破損が激しく修繕が難しい場合は学級担任にお知らせください。

感染症が流行する時期です。様々な感染症の原因になる菌やウイルスに対する消毒の効果がありますので、アイロン掛けをお願いいたします。ご協力をお願いいたします。

