

何をどのくらい食べればいい？

成長期の子どもを支える食事のポイント

小中学生は、心も体も大きく成長する大切な時期です。毎日の食事は、身長伸びや筋肉・骨の発達、学習や運動の力につながります。成長期に特に意識したい食事のポイントを、給食を例にご紹介します。

●1食分の目安量はこのくらい●

肉

年齢	目安量
6～7歳	50g
8～9歳	70g
10～11歳	80g
12～15歳	100g

野菜

肉や魚の2倍量

ごはん

年齢	男子 (g)	女子 (g)
6～7歳	130～140	120～130
8～9歳	150～165	140～155
10～11歳	200～250	160～200
12～15歳	220～260	200～240

たんぱく質はチェンジ可能！

- 魚：肉と同じ量
- 豆腐+卵：(10～11歳だと)豆腐100g+卵1個

※日本人の食事摂取基準（2025年版）身体活動レベルII（ふつう）より算出

小学生のポイント

●給食でいろいろな食材を体験！

脳の発達や味覚の感度の変化などにより、苦みや酸味などへの敏感さがやわらいでくる時期です。給食は、家では食べることの少ない食材や味を体験するチャンスなので、「一口でも食べてみよう」と声かけをお願いします。

●女子は鉄分不足に注意！

女子は男子より発育ペースが早いです。10～11歳で成人女性が食べる量（エネルギー必要量）を超え、身長の伸びもピークになります。特に初経を迎えたら、鉄不足に注意しましょう。

中学生のポイント

●心の成長のためにも3食食べる！

成長期は必要栄養量も多く、心と体がアンバランスになりやすい時期。そんな時こそ食生活が乱れないことが大切です。給食を含めて、1日3食の食事ですっかり栄養補給をしましょう。

●男子は亜鉛補給を意識して！

12～15歳は、男子の成長スパートのピーク期。亜鉛の必要量がアップするときです。不足すると身長が伸び悩んだり、免疫力が低下したりすることもあるので気を付けましょう。

給食に出る食材の一部



豆類 きのこと類 煮魚

給食に出る食材の一部



小魚 レパー 切干大根

裏面もごらん下さい



身長と体重のバランスを【肥満度】でみましょう

$$\text{肥満度} = (\text{自分の体重 (kg)} - \text{身長別標準体重}) \div \text{身長別標準体重} \times 100 (\%)$$

はじめに

自分の身長は

cm、

体重は

kg

身長別標準体重

下の表 a

×

下の表 b

=

身長別標準体重

肥満度

自分の体重

身長別標準体重

÷

身長別標準体重

× 100 =

肥満度

身長別標準体重を求める係数と計算式

肥満度に基づく判定

年齢 (歳)	男子		年齢 (歳)	女子	
	a	b		a	b
6	0.461	32.382	6	0.458	32.079
7	0.513	38.878	7	0.508	38.367
8	0.592	48.804	8	0.561	45.006
9	0.687	61.390	9	0.652	56.992
10	0.752	70.461	10	0.730	68.091
11	0.782	75.106	11	0.803	78.846
12	0.783	75.642	12	0.795	76.934
13	0.815	81.348	13	0.655	54.234
14	0.832	83.695	14	0.594	43.264
15	0.766	70.989	15	0.560	37.002

肥満度	判定
+50%以上	高度肥満
+30%以上 + 50%未満	中等度肥満
+20%以上 + 30%未満	軽度肥満
- 20%超 ~ + 20%未満	普通
- 30%超 ~ - 20%未満	やせ
- 30%以下	高度やせ

体重管理と食事について

スポーツと栄養の摂り方について

食物アレルギーについて

子どもの食事や栄養面が心配、その悩み

栄養教諭に相談してみませんか？

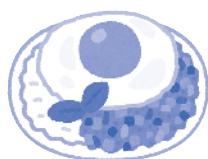
まずは学校へお話しください！

給食レシピ紹介

～ムーガパオ～

【材料】作りやすい分量（4人分）

- 豚ひき肉 220g
- 赤パプリカ 40g
- たまねぎ 80g
- 油 小さじ 1
- バジル粉 適量
- おろしにんにく 4g
- オイスターソース 大さじ 1 弱
- こいくち醤油 小さじ 3/4
- ナンプラー 小さじ 1/3
- 上白糖 小さじ 3/4
- 料理酒 大さじ 1
- 片栗粉（必要時） 小さじ 1



【作り方】

- 赤パプリカとたまねぎはみじん切りにしておく。
●の調味料を合わせておく。
- フライパンに油とおろしにんにくを入れて弱火にし、にんにくの香りが出るまで炒める。
- 中火にして、豚ひき肉・①の赤パプリカとたまねぎを加えて炒める。
- の調味料を加えて炒め、バジル粉を加えてよく混ぜ合わせる。
～ここで完成!!でも良いですが、給食での工夫～
- 水分が多い時は、片栗粉を同量の水で溶き、④に加えて全体に混ぜ合わせてできあがり！
味付けが食材に絡みやすくなり、美味しく食べられます！

タイ語で「ムー」は豚肉、「ガパオ」はホーリーバジルを意味しています。
給食では、小学校は7月、中学校は6月に登場しました。暑い季節でも食べやすいメニューです。
目玉焼きを乗せると本格的！ご自宅でアレンジして召し上がってください。



献立表や食育だより、給食の調理動画等については多賀城市ホームページで公開しています。ぜひご覧ください。

献立表・食育だより

給食ができるまで

給食レシピ集



ドリーランチ多賀城

多賀城市学校給食センター

所在地：多賀城市栄4丁目2-18
連絡先：022-362-7874