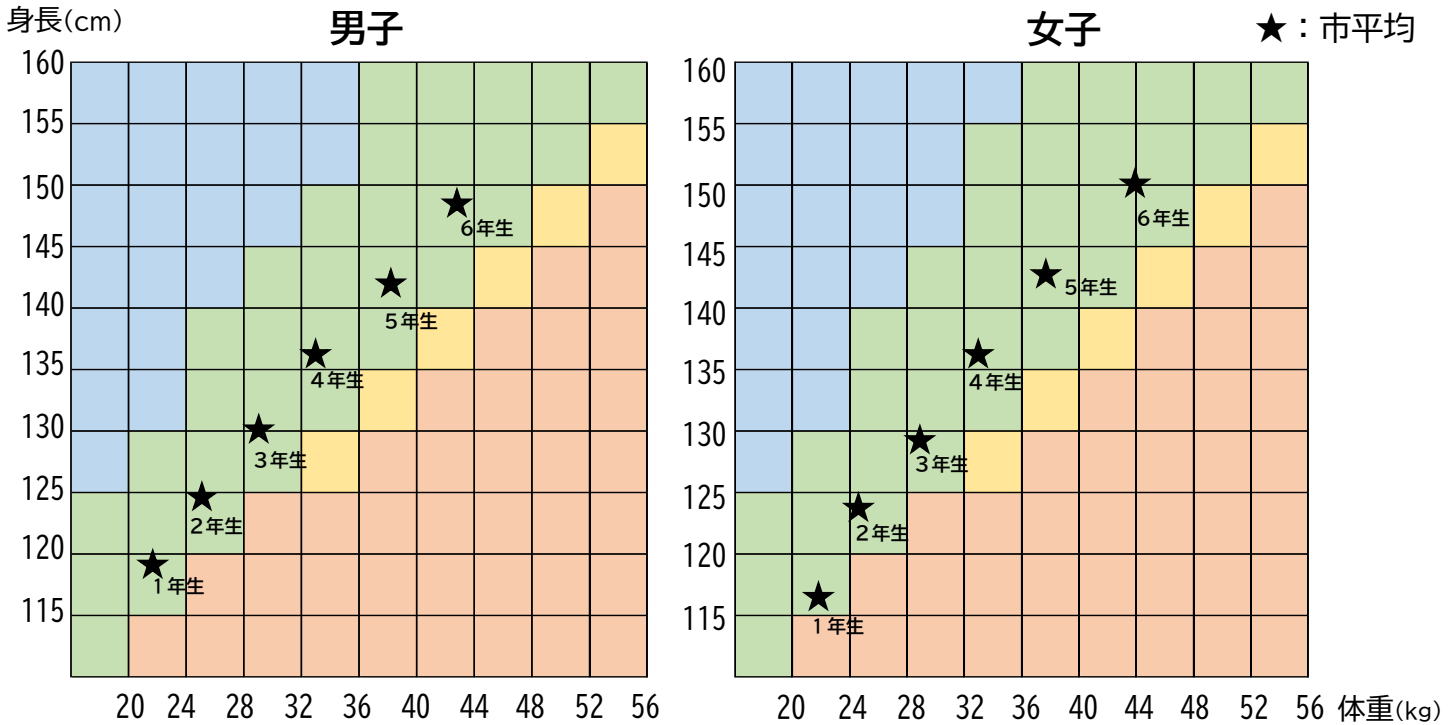


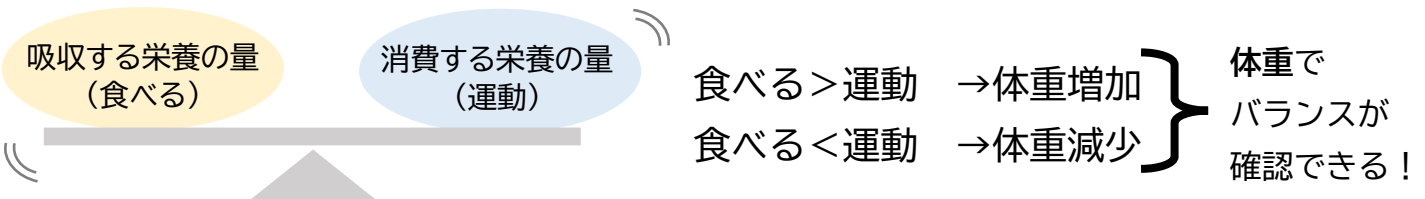
～成長のポイントはちょうどよさ～

○身長（縦軸）と体重（横軸）の交点に印をつけて、どの範囲にあるか確認しましょう。



青：やせすぎ 緑：標準 黄色：太り気味 オレンジ：太りすぎ

ちょうどよい身長と体重のバランス＝標準体重



成長期は体が大人に向かって変化する時期なので、身長と合わせてバランスを確認しましょう。

やせすぎの状態が続くと・・・

- ・成長に必要な栄養が不足→身長が伸びない、体調不良になりやすい、無月経（女子）など。
- ・気持ちが不安定になりやすい。（イライラ、不安感、集中力が続かない）

太り気味・太りすぎの状態が続くと・・・

- ・生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病など）になりやすい。
- 大人になったときの動脈硬化（脳卒中、心筋梗塞）などのリスクが高くなる。

食育クイズ

第1問 卵の黄身の色の濃さは何が違う？

- ①ニワトリの色 ②エサの種類 ③卵の大きさ

第2問 ジャガイもの生まれた地域は？

- ①アンデス山脈 ②ヒマラヤ山脈 ③アフリカのサバンナ

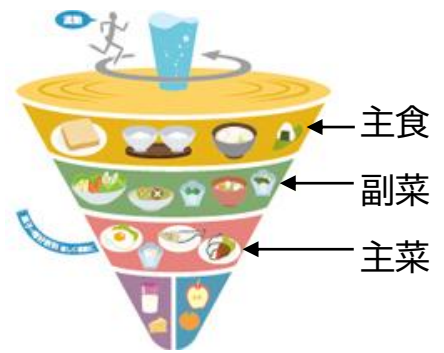


こたえはうら面！

ちょうどよい食事のポイント

- ・主食、主菜、副菜をそろえる。
 - ・調理方法が重ならないようにする。
揚げ物と野菜サラダ、焼き魚とおひたしなど
油を多く使う料理には油を使わない料理を組み合わせる。
- 自分に合った食事量か、体重と身長バランスを定期的にチェックしましょう。

1日の量のバランスの目安



お菓子やジュースの食べ方

↳ **楽しみ、ごほうび**：特別な時だけ、週に1回などルールを決めること。
お菓子やジュースを摂りすぎて食事量が減ると、成長に必要な栄養素が不足します。

特にジュースでは・・・

エナジードリンクなどの子どもには過度な成分（カフェインや糖分、刺激成分）が含まれる飲み物が自動販売機などで手軽に購入できます。子どもだけで遊ぶ機会が増える長期休み期間は、おうちでの間食の仕方・選び方（買い方）を決めましょう。

かんたんレシピ

かみかみ

さきいか和え(4人分)



材料	分量	材料	分量
さきいか (皮なし)	30g	鶏ガラ スープ の素	小さじ1
もやし	1袋(200g)		
きゃべつ	1枚(70g)	白いり ごま	大さじ1
にんじん	20g		

- ① もやしの袋につまようじで数か所穴をあけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ② きゃべつ、にんじんは千切りにし、さきいかは細く割いておく。
- ③ ポリ袋に①と②を入れ揉みこみ、10分程度置いておく。
- ④ 水気を絞り、鶏ガラスープの素とごまを混ぜ合わせて完成！

〈1人分栄養価〉	
エネルギー	47.7Kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	1.3g
食塩相当量	0.8g

栄養士のひとこと

おつまみの定番のさきいかは噛み応えがありうまみたっぷりの食材です。味がしっかりついているので、味付けのポイントとして使用しました。野菜をさきいかと一緒に揉みこむことで水分がでて少ない調味料でも味が決まりやすく、さきいかもしっとりして食べやすくなります。よく噛んで食べることで満腹感を得やすく、早食いの改善にもつながります。

市HPでも「おいしく健康づくり」と題して食に関する健康づくり情報や簡単レシピを掲載しています。今回のテーマは「バランスごはんて元気な毎日を」です。



こたえ 第1問:② 黄身の黄色はニワトリのエサのトウモロコシの色だよ！エサに色素(色のもと)が多いパプリカなどを加えると色が濃くなるんだって。
第2問:① じゃがいもは中南米のアンデス山脈生まれ。日本にはインドネシアのジャカルタからやってきて、ジャカルタがなまって「じゃがいも」になったと言われているよ。