

令和7年度

10月給食だより

練馬区立石神井東中学校

校長 市川 昌彦
栄養士 小野寺 秀子



暑さも和らぎ、食欲が増してくる季節になりました。三食きちんと食事を摂り、夏に消耗した体力を取り戻しましょう。



今月の給食から

6日(月) お月見団子汁

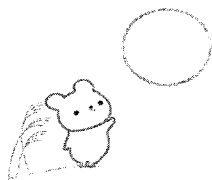
十五夜に因み、白玉団子の入った汁物を用意しました。

17日(金) 食育の日 しめじご飯、牛乳、鶏肉のはちみつ焼き、磯香あえ、五目呉汁

秋の味覚の代表格であるキノコのご飯を用意しました。

31日(金) かぼちゃのみそ汁

ハロウィンに因み、かぼちゃの入ったみそ汁を用意しました。



9月の主な食材

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	青森	鶏肉	岩手	豚肉	茨城
鶏卵	青森	いなだ		梨	
キャベツ	練馬区	きゅうり	練馬区	ごぼう	茨城
にんにく	青森	しょうが	高知	だいこん	青森
にんじん	千葉	たまねぎ	兵庫	ねぎ	栃木
牛乳	9月実施/10月予定		東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道		

牛乳で
スマイル
プロジェクト

成長期に何が起こっているのか

4つの成長型を意識して適切な栄養摂取をしよう!

人間は誕生から20歳の間に体が成長していき、図のように一般型、リンパ型、神経型、生殖型の4つの成長型に分類されています。

「一般型」

身長・体重の発育・発達を示す成長曲線で、誕生～3歳、小学生の高学年～高校生と2度成する機会があります。女子は小学生の高学年～中学生、男子は中学生～高校生と、一般的に女子の方が機会が早く訪れる傾向にあります。

この時期、スポーツをする場合、トレーニング量に見合った栄養摂取ができないと、成長が鈍化する可能性があるとともに、さまざまなスポーツ障害をひき起こす原因となります。そのため、体の成長のための栄養をしっかりとることが大切になってきます。

2度の成長機会には内臓の発育・発達も促されると同時に、食べた物の消化・吸収能力を獲得する、とても重要な時期になります。

1度目の成長機会「誕生～3歳」でカギを握るのは、離乳食です。この時期にさまざまな食材をとることで、食物アレルギーや好き嫌いが少なくなる確率が高くなります。

2度目の成長機会「小学生の高学年～高校生」は、本格的にスポーツをする方もいるかと思います。この時、練習時や試合時により効果的に栄養を摂取するために、サプリメントに頼りすぎてしまうと、せっかくの消化・吸収能力を獲得する機会をみすみす見逃してしまうことになり、内臓面での発育・発達という点で逆効果になりかねません。この時期は食事からの栄養摂取を心がけていきましょう。

「神経型」

体を上手に使う器用さ(運動神経)を示す成長曲線で、8歳(ゴールデンエイジ)ではほぼ完成するといわれています。

この時期までにさまざまな運動をすることで、体全体を上手に使えるようになれば、後々ハードなトレーニングをしてもケガをしにくい体になっていきます。

「リンパ型」

免疫力の獲得を示す成長曲線です。8～16歳がピークになりますが、実に成人の約2倍まで免疫力をあげることができます。

免疫力を上げるための食事はもちろん、屋外で活動することによってビタミンD(免疫調整機能)の合成も促されます。集団行動・生活することでも免疫力が獲得できます。

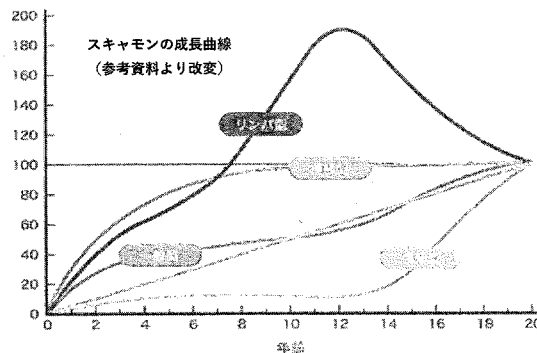
「生殖型」

女性、男性ホルモンの分泌にかかわるもので「一般型」とほぼ同様の成長曲線を描きます。

男子は、男性ホルモンの分泌が高まることで筋肉の量が自然と増えていきますので、スポーツをする場合、無理のないトレーニングをすることが効果的です。

女性ホルモンを正常に分泌させるためにはある程度の体脂肪が必要で、過度の減量はホルモン分泌に支障をきたして「月経障害」「骨の成長障害(骨粗しょう症、疲労骨折)」の原因になるので要注意です。

誕生から成長期までの発育量を100%とした割合



スポーツリ ニュートリション 神戸女子大学・坂元美子先生より引用