

めざせ！心も体も元気な中学生！

中学生は、体が大人になるために大きく成長する時期です。身長や体重の増加がいちじるしく活動量も多くなるので、成長期に欠かせない栄養素をしっかりとるようにしましょう。

★中学生に特に必要なカルシウムと鉄★

厚生労働省『日本人の食事摂取基準』（2025年版）より

カルシウム

（単位：mg）

年齢	男	女
10～11	700	750
12～14	1000	800
15～17	800	650
30～49	750	
50～64		

体内のカルシウム蓄積量は成長とともに増加し思春期から20歳頃に最大になります。骨格が形成されるこの時期に、骨にカルシウムを蓄え丈夫にしておくことが、将来骨粗しょう症を防ぐことにつながります。

鉄

（単位：mg）

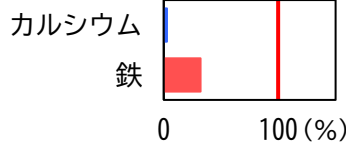
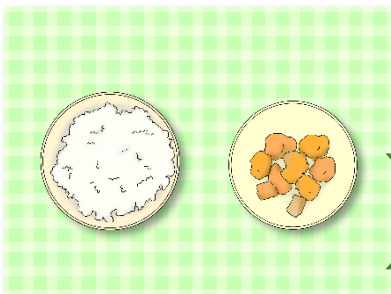
年齢	男	女
10～11	9.5	12.5
12～14	9.0	
15～17	7.5	11.0
30～49		10.5
50～64	7.0	

筋肉が発達して血液の量も増えるため多くの鉄が必要になります。部活動などで激しい運動をする生徒や、月経の始まった女子は特に鉄が不足しないように注意しましょう。

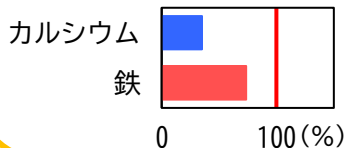
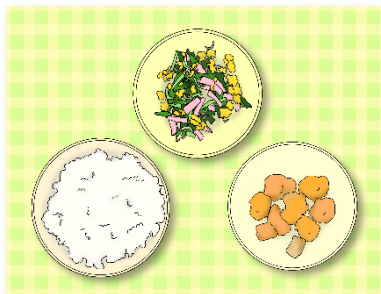
一日にとりたいカルシウムと鉄の量を見ると、男女ともに、中学生の方が成人より多く必要なことが分かります。

★カルシウム・鉄を多く含む食品を食べましょう★

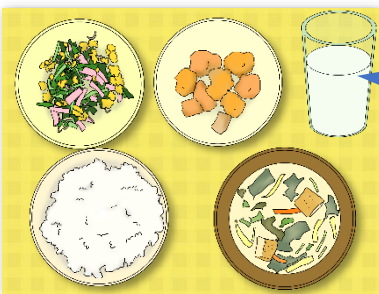
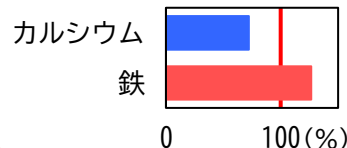
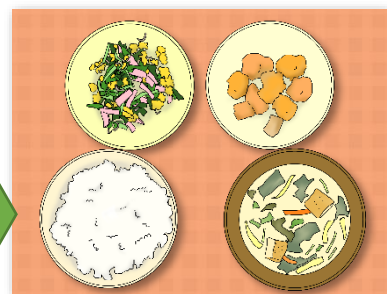
☆ごはん
☆とり肉のから揚げ



☆ごはん
☆とり肉のから揚げ
★卵と小松菜のいため物



☆ごはん
☆とり肉のから揚げ
☆卵と小松菜のいため物
★生揚げのみそ汁



カルシウムは、食事だけでは十分にとりにくい栄養素です。牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚類や海藻などを食事に加えたり、間食に取り入れたりして、意識してとるようにしましょう。



今のごはんは未来のわたし！

中学生に特に必要な栄養のとり方

中学生は身長や体重の増加がいちじるしい時期です。エネルギーやたんぱく質などの他にも、カルシウムや鉄などの栄養素をしっかり摂取する必要があります。

取り入れてほしい食材を使った給食の料理を紹介します。

カルシウム



卵と小松菜のいため物
ちりめんいりこ、こまつなでカルシウムがたっぷりです。



カルちゃんサラダ
ちりめんいりこやひじきなどカルシウムのカルちゃんがたくさんです。



クリームスープ
牛乳だけでなく、スキムミルクも追加してカルシウムアップ！



ひろしまっこ汁
ちりめんいりこでだしをとって、そのまま具としていただきます。

鉄



高野豆腐の含め煮
凍り豆腐は鉄がたっぷり含まれています。



はりはり漬け
切干し大根には鉄や食物せんいが多く含まれています。



生揚げのみそ汁
みそ汁の実に生揚げを使ってもおいしいです。



きなこフライビーンズ
大豆を油で揚げ、さらにきなこをまぶして鉄分アップ！

適塩でおいしく食べよう

食塩のとりすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深くかかわってきます。中学生の時期からうす味に慣れることが大切です。

減塩のコツ

うま味の利用

天然のだし（昆布・かつお節・にぼしなど）のうま味は塩味を引きだしてくれます。



酸味の利用

酢やレモン・ゆず等のかんきつ類の酸味を組み合わせると、さわやかな味のアクセントになります。



塩分と甘味は一緒に減らす

塩やしょうゆの量をおさえる時は、砂糖やみりんもひかえると、塩分だけを減らした時の物足りなさやわらぎます。