



Aさんの1日



朝食：午前7時30分



給食：午後12時40分



おやつ①:午後6時



夕食：午後8時



おやつ②:午後11時30分

資料編

ここからは、「Aさんの食事の説明資料」のためのグラフや教科書の指導書のプレゼン資料からコピーした図を活用しやすいようにPowerPointにはりつけています。

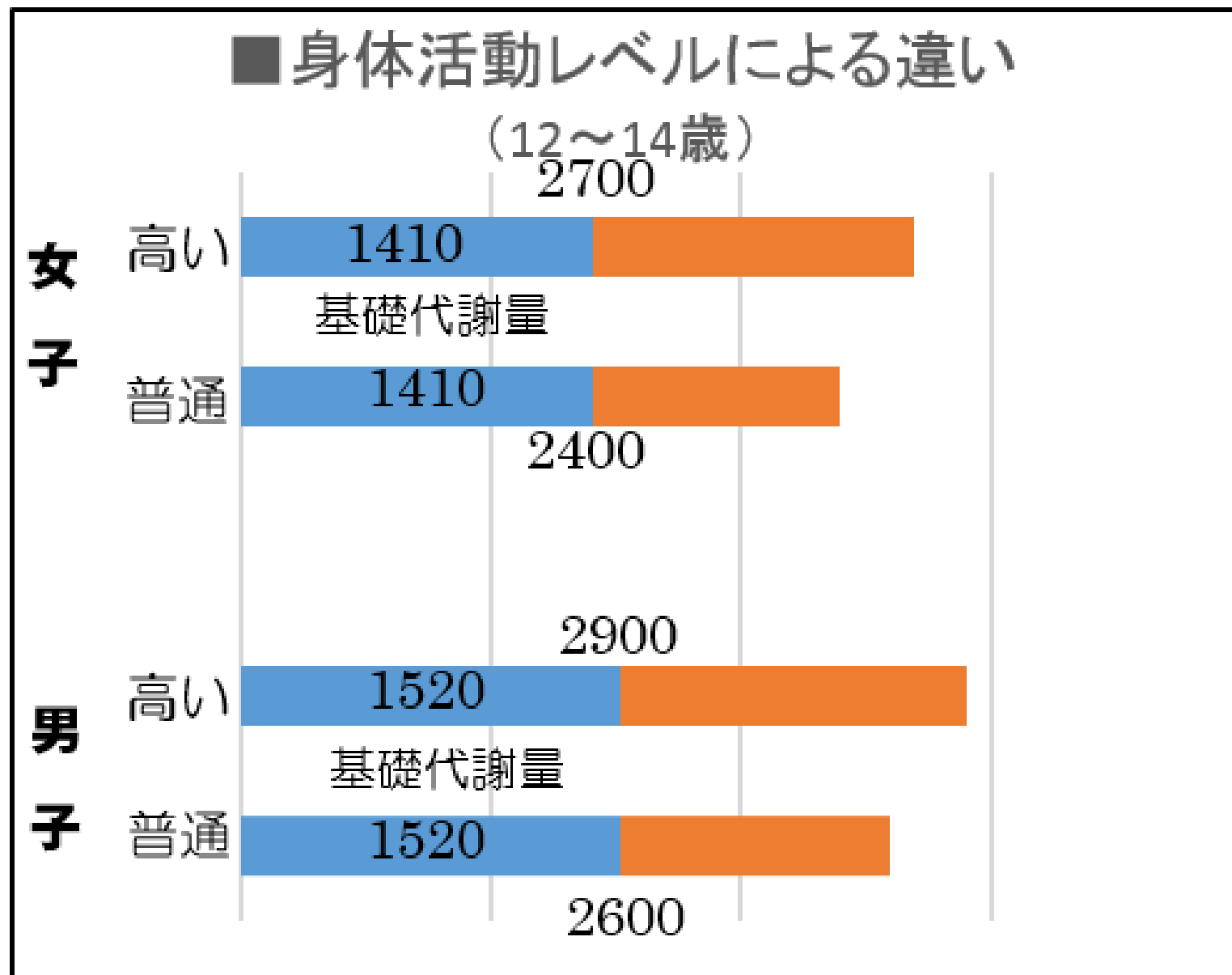
Aさんの生活時間と食事の内容

時間	7	8	午前	12	午後	17	18	19	20	夜	23	0
活動	起床	通学	授業	昼食	授業	帰宅	おやつ①	塾	夕食	テレビ・SNS	おやつ②	就寝
食事内容	朝食なし			給食			ハンバーガー・ポテト コーラ・ミニパフェ		きゅうりの浅漬け・野菜のみそ汁・とんかつ・ 野菜の煮物		チョコレート カップ麺・フルーツ牛乳	

1日分	基準値 女性 12~14	充足率 (%)	摂取量	間食①	間食②	夕食	給食
エネルギー	2400	137	3280	1129	756	565	830
たんぱく質	55	180	99	21	16.6	26.4	35
脂質	66.6	201	134	48	27	36.6	23
カルシウム	800	134	1070	103	424	93	450
野菜	350	77	268	10	0	138	120
食塩相当量	7.0	217	15.2	2.5	6.1	4.1	2.5

1日分	基準値 女性 12~14	充足 率 (%)	摂取量	間食①	間食②	夕食
エネルギー	2400	102	2450	1129	756	565
たんぱく質	55	116	64	21	16.6	26.4
脂質	66.6	167	111	48	27	36.6
カルシウム	800	78	620	103	424	93
野菜	350	42	148	10	0	138
食塩相当量	7.0	181	12.7	2.5	6.1	4.1

中学生の1日に必要な食事量（エネルギー量 kcal/日）について



中学生の1日に必要な食事量（エネルギー量 kcal/日）について

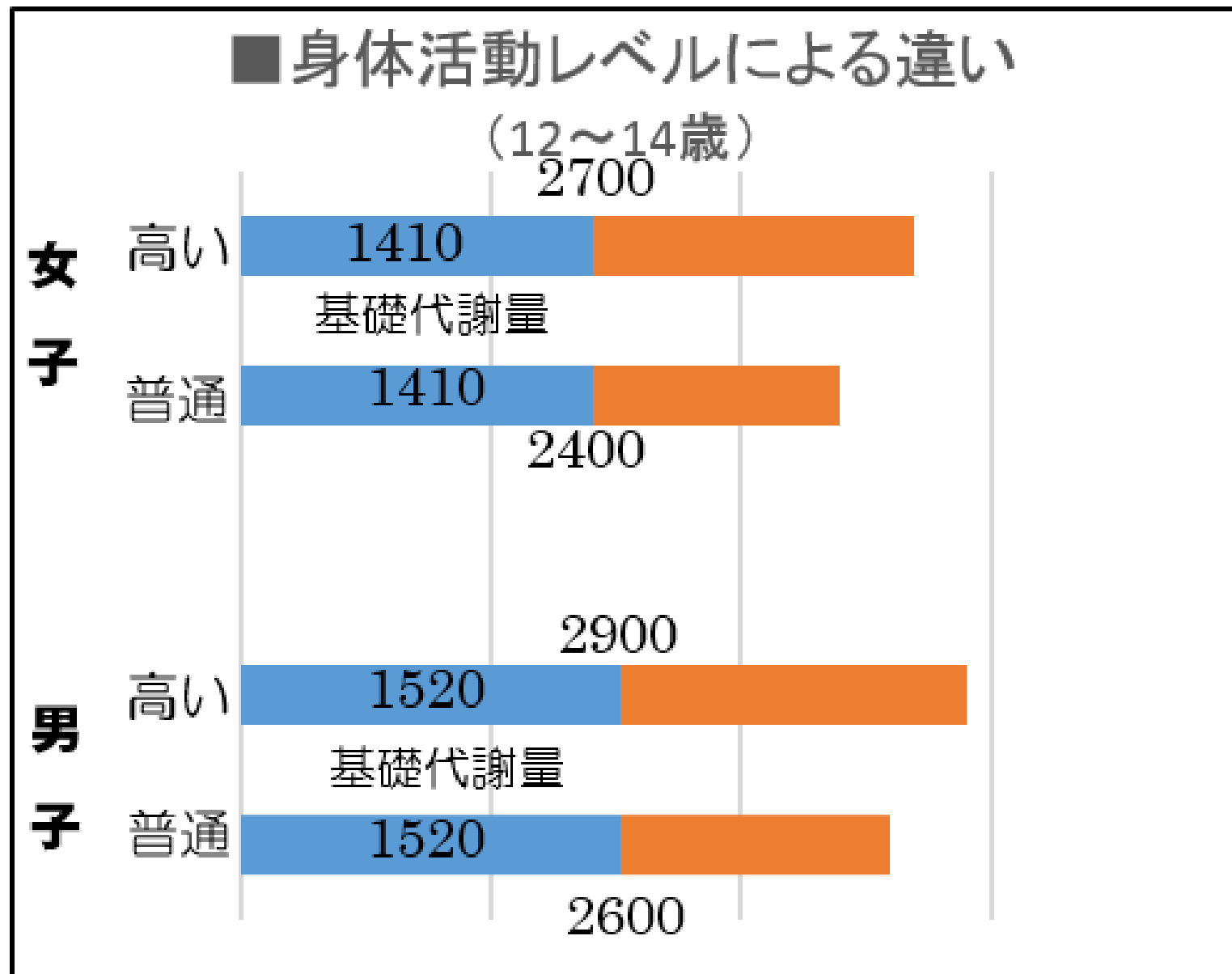
■ 年齢と性別による違い

（身体活動レベルが普通の場合）

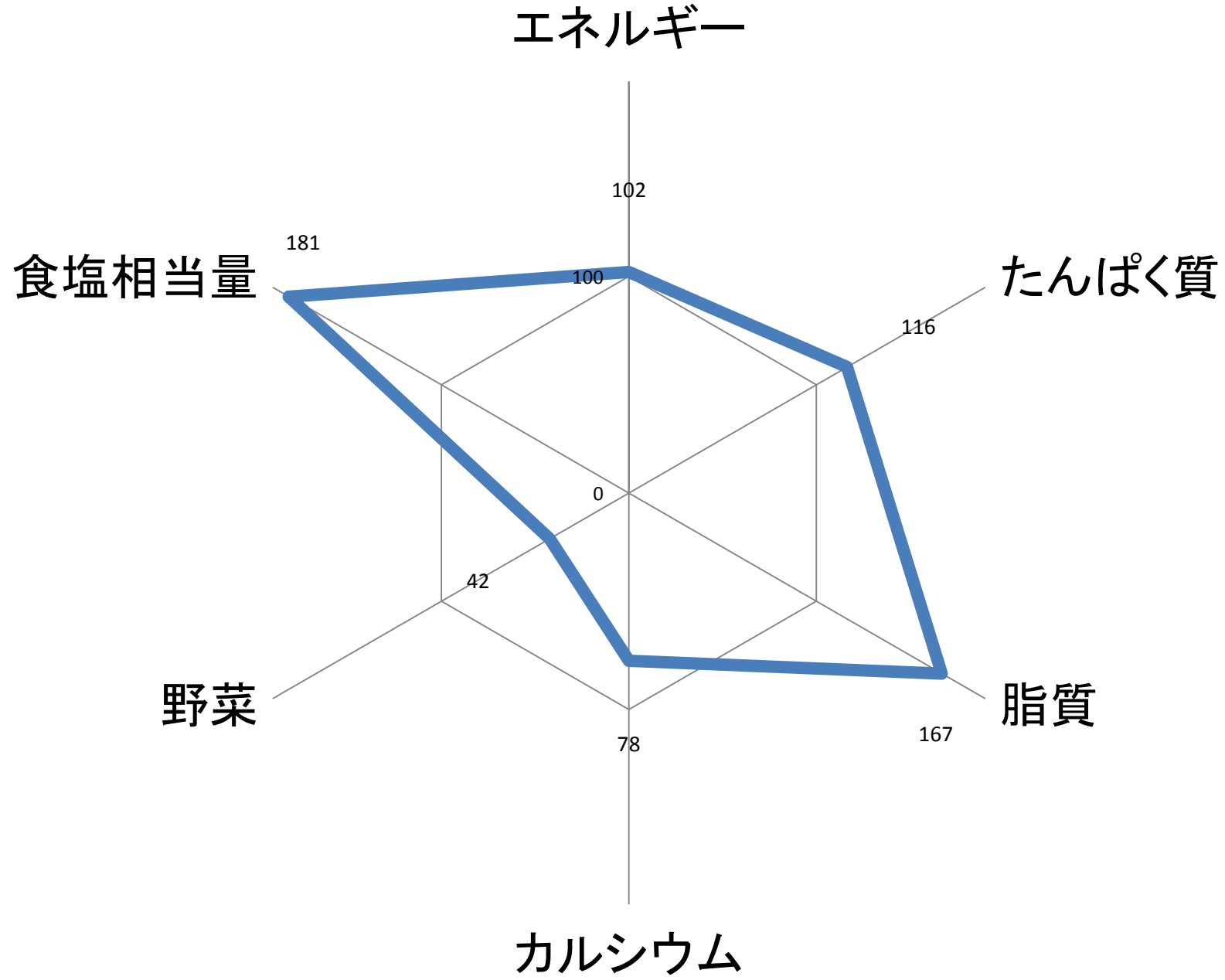
年齢（歳）	男性	女性
8～9	1,850	1,700
12～14	2,600	2,400
15～17	2,850	2,300
30～49	2,650	2,000

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2015年版

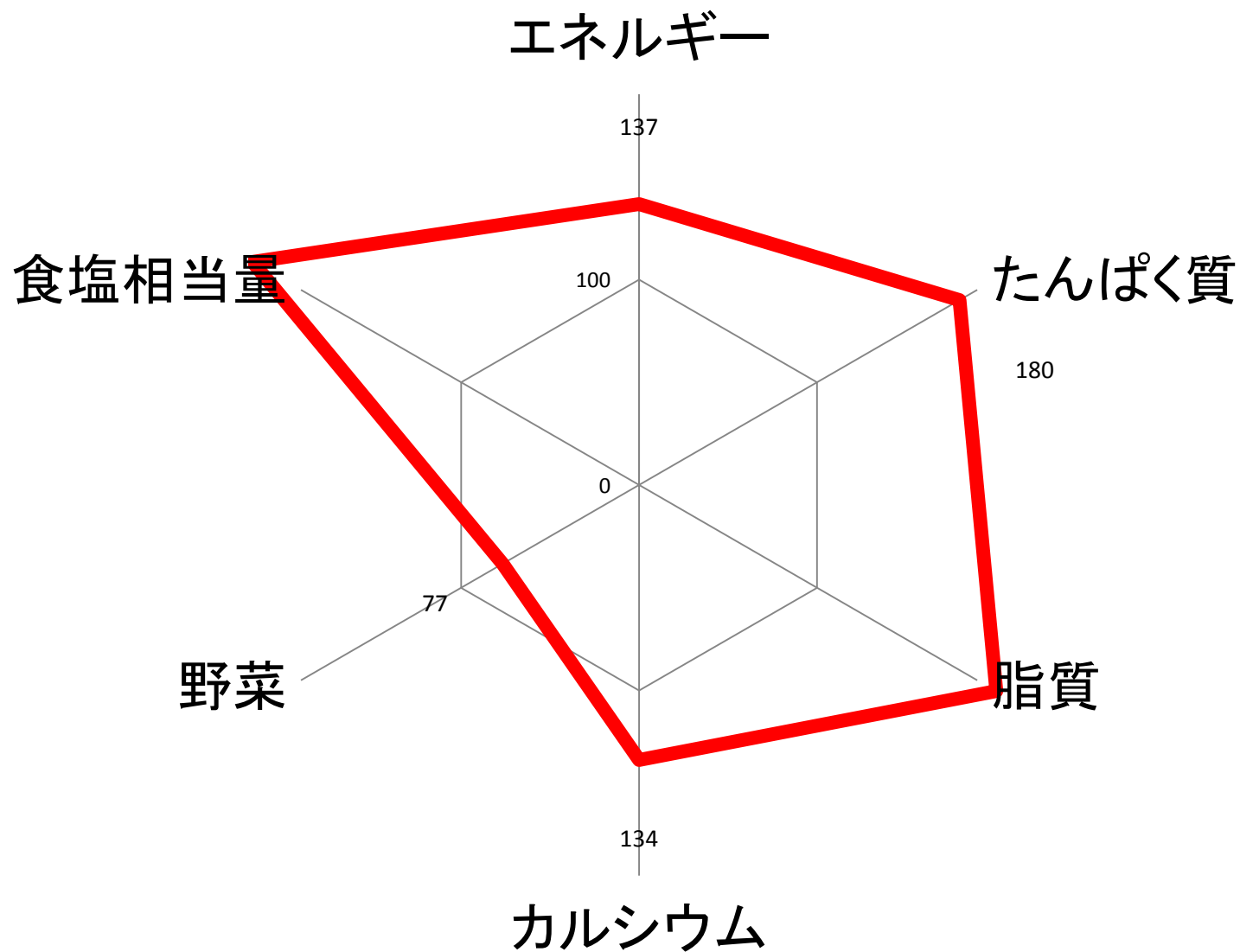
中学生の1日に必要な食事量（エネルギー量 kcal/日）について



給食を食べなかった場合



給食を食べた場合



生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準

		基準値
エネルギー	(kcal)	830
たんぱく質	(g)	41
ナトリウム(食塩相当量)	(g)	2.5未満
カルシウム	(mg)	450
鉄	(mg)	4.0
ビタミンA	(μ gRE)	300
ビタミンB1	(mg)	0.5
ビタミンB2	(mg)	0.6
ビタミンC	(mg)	30
食物繊維	(g)	6.5以上

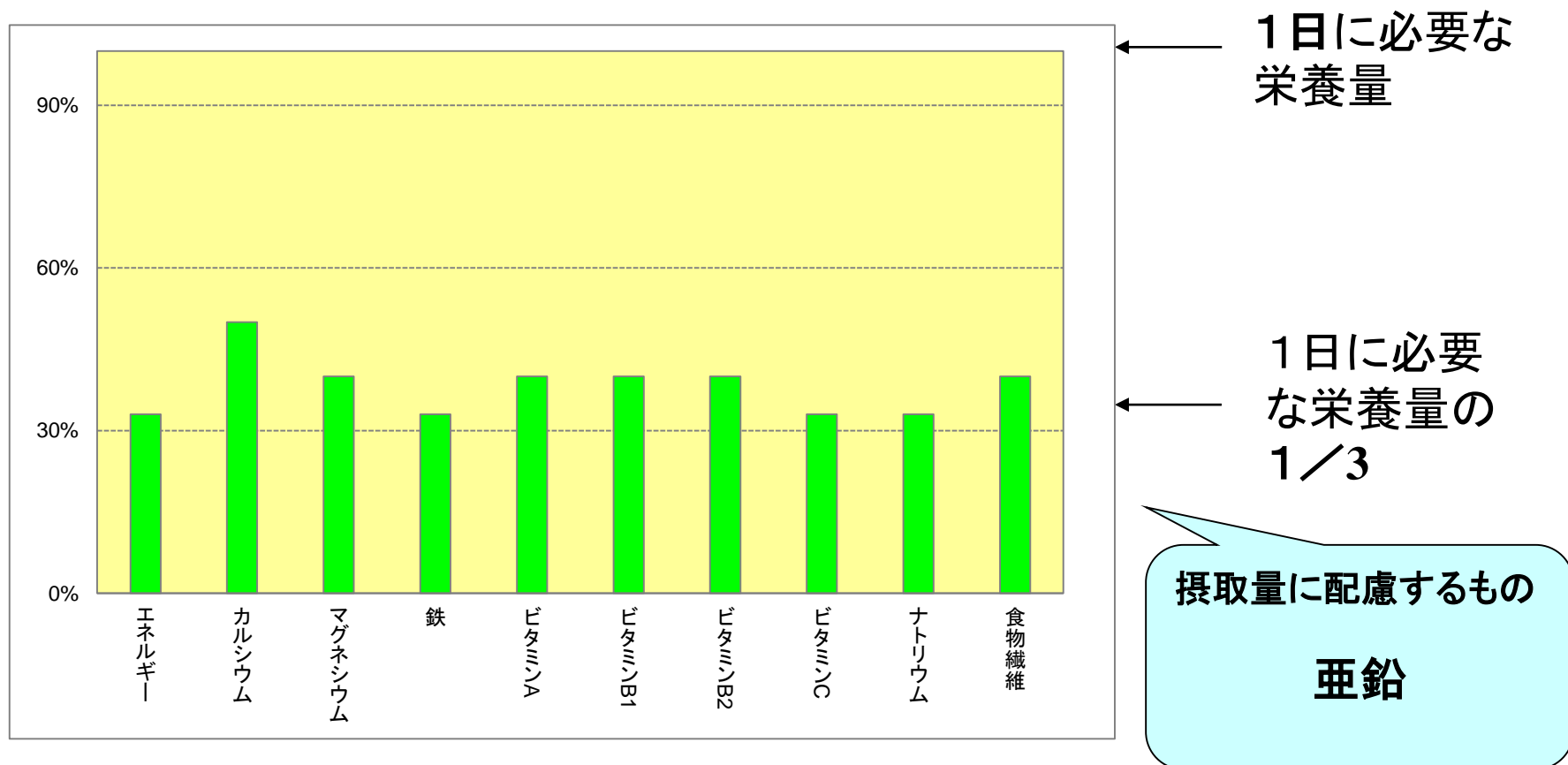
脂質は、
蛋白質は、
摂取エネルギー全体の20%
摂取エネルギー全体の13%
30%
20%

マグネシウム(120mg)・亜鉛(3mg)

目標値として

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

1日の食事摂取基準に対する学校給食の割合

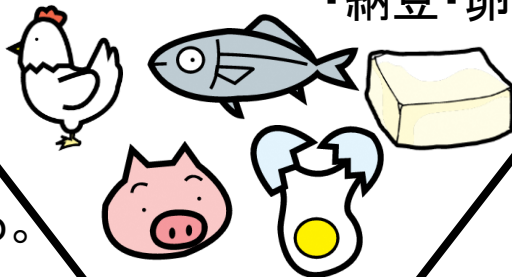


たんぱく質は摂取エネルギーの13～20%

脂質は摂取エネルギーの20～30%

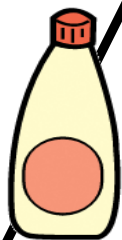
たんぱく質

骨や筋肉をつくる。
魚・肉・豆腐
・納豆・卵など



脂質

エネルギーになる。
油脂・バター・
マヨネーズ・種実類



無機質

骨・歯を作る。
牛乳・チーズ
海藻・小魚など



1群

6群

2群

炭水化物

素早く
エネルギーになる。
米・パン・麺類
砂糖・いも類



4群

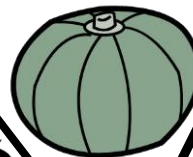
5群

3群

カロテン

皮膚や粘膜を
保護する。

緑黄色野菜



ビタミンC

体の機能を整える。
淡色野菜・果物・きのこ

