

スポーツをするみなさんへ



# 中学生は体が成長する重要な時期!

## 同じ中学生でも 成長には個人差があります

成長スパート(思春期に訪れる成長期)は、身長を大きく伸ばすために大切な時期かつ、最後のタイミングです。

発育のピークを迎える時期には個人差があります。

① 男子の身長が著しく伸びる時期は中学生ごろで、1年に10cmほど伸びることも。女子は男子より早いことが多く、1年に8cmほど伸びることもあります。ピークを過ぎても、緩やかな成長が何年間は続き、ほとんどの場合高校生ごろまでで終わります。



② みなさんの成長が今どのような時期にあるのか、成長曲線グラフで確認してみましょう。

③ 成長スパートの間は、体の成長を優先させることが、競技力の向上につながります。



成長曲線グラフはこちら↑

## そのために…心がけてほしい3つのポイント

① 栄養バランスのとれた食事をする。  
(にじ色の7色をそろえる)

② きちんと寝る。  
(入眠直後の深い眠りの時に、成長ホルモンが大量に分泌されます)

③ 食事と運動のバランスをとる。  
過度な運動をすると、疲れ過ぎて食欲がわかなくなったり、エネルギー不足になり、成長や発育に影響がでます。(摂取する炭水化物が不足すると、体の中のたんぱく質もエネルギーとして使われます。)  
食事がおいしく食べられるくらいの運動量が目安です。

県内で実施の学校給食メニューをアレンジ!

### 豚肉と小松菜と厚揚げの炒め煮



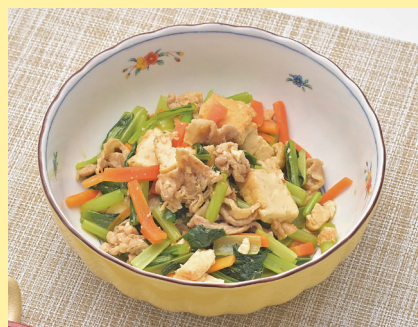
成長スパートの1食に、このおかずをもう一品追加して栄養強化!!

#### 【材料】4人分

豚肉 …………… 100g  
しょうが …………… 2.8g(小さじ2/3)  
うすくちしょうゆ …………… 6g(小さじ1)  
小松菜 …………… 120g(0.4束)  
厚揚げ …………… 80g(中2/3個)  
にんじん …………… 20g(1/5本)  
サラダ油 …………… 適量  
こいくちしょうゆ …………… 12g(小さじ2)  
みりん …………… 6g(小さじ1)  
砂糖 …………… 3g(小さじ1)

#### 作り方

- ① 豚肉は適当な大きさに切り、すりおろしたしょうがとしょうゆで下味をつける。
- ② 小松菜は2cmに、厚揚げは一口大、にんじんは千切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、にんじんを炒め、火が通ったら、小松菜、厚揚げを加えてさらに炒め、調味料で味をつけて仕上げる。



#### 【1食分あたり】

◎エネルギー…101kcal ◎炭水化物 …… 3.2g  
◎たんぱく質 …… 8.1g ◎カルシウム…103mg  
◎脂質 …… 5.9g

牛乳・乳製品以外の食品で、カルシウム・たんぱく質を強化でき、カロテンもばっちりとれるレシピです。カロテンには体の成長を促進させる働きがあります。