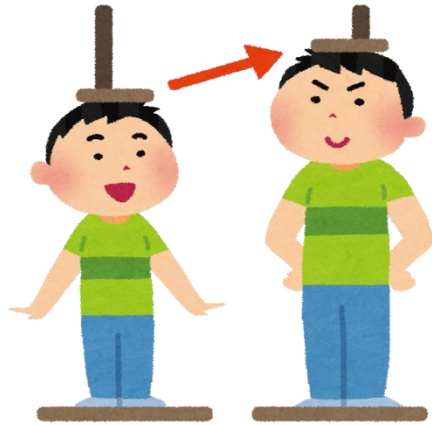


たいじゅう・しんちょうの のびと たべもの



おおきくなるために ひつようなこと

ねること・・・9じまでにねる

えいようばらんすのとれたしょくじ

★①～③がそろったしょくじのこと

①ぎゅうにゅう・たまご・にく・さかな・だいず

②やさい・いも・くだもの

③ごはん・さとう・あぶら

あそぶこと・うんどうすること (からだをつかう)

しんちょう
身長がのびて、たいじゅう
体重が
ふえて、ほねやからだなか
体の中が
しっかりおお
大きくなるよ
しょうがくせい 6ねんかん
(小学生は6年間で40セ
ンチもしんちょう
身長がのびるよ！)

いねがとやまふ

たべものはたらき

① からだのざいりょう



ぎゅうにゅう

たまご



さかな



おにく



とうふ



なっとう

② からだのちょうしをよくする



いろいろのこいやさい



いろいろのうすいやさい



じゃがいも

くだもの



きのこ

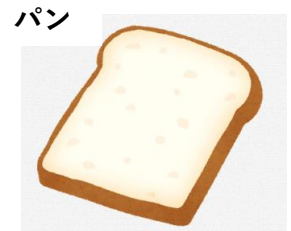


かいそう

③ からだのガンパン



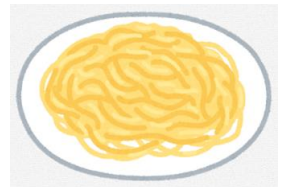
ごはん



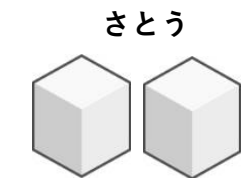
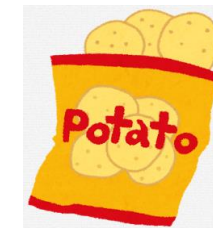
パン



あぶら



めん






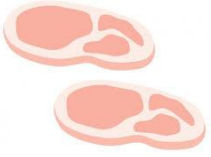
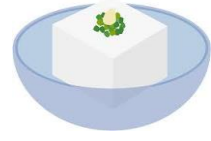













さとう



おかし

資料⑤ おおきくなるには いろいろなしゅるいのたべものをく
み合わせる必要があります

食べものの種類によって、働きがちがうよ。きょう
食べたものはどこにはいるかな？

1日にどのくらい食べればよいのかな？(8さい たいじゅう28kg)		今日食べたものはどこに入る？				
		あさごはん	ひるごはん	おやつ	ゆうごはん	
①	からだのざいりょう 筋肉や骨・血などになる	 たまご 1こ  ぎゅうにゅう 00ml				
		 さかな 小1きれ  ぶたにく 2まい または  とうふ 1/4ちょう (100g)  なっとう小1パック				
②	ちょうしをやくする からだの調子をととのえてくれる	 こいいろのやさい 100グラム (4ねんせい～150ぐらむ)				
		 うすいろのやさい 200グラム (ねんせい～250ぐらむ)				
		 いも 1こ (じゃがいも 100グラム)				
		 くだもの みかん小1こ りんご 小1/4こ				
		 きのこ 50グラム  かいそう 50グラム				
③	からだのガンリン からだをうごかす燃料になる	 ごはん 120グラム (8まいぎり1.5まい) ～ らむ (食パン8まいぎり2まい) × 3かい				
		 さとう 20g ★おかしは ここにはいるよ				
		 あぶら 18ぐらむ				
調味料	えんぶん 1ぐらむとおなじ量  みそ 8ぐらむ  しょうゆ 6ぐらむ  お 1g	えんぶん 小学1・2ねんせい 4.5ぐらむみま 小学3・4ねんせい 5.0gみまん 小学5・6ねんせい 6.0gみまん 大人 男7.5gみまん 女6.5gみまん				

バランスよくつくるわりあい

**①からだのざいりょうに
なるたべもの**

50～80ぐらむくらい

1

**②からだのちょうしを
よくするたべもの**

100ぐらむくらい

2

**③からだのガソリンに
なるたべもの
(ごはん・めん・パン)**

150ぐらむ

3

ふだん食べているかしパン1コは ごはんなんはいぶん？

資料4

《ごはん1はい=100グラム=160キロカロリー》

※炭水化物=糖質+食物センイ

1はい分 (ごはん100グラム)	2はい分 (ごはん200グラム)	2.5はい分 (ごはん250グラム)	3はい分 (ごはん300グラム)
ごはん 100グラム	オールドファッション(ドーナツ) 1こ 	バタースコッチ 1こ 	ナイススティック 1こ 
食パン 6枚切1枚	ジャムパン 1こ 	カレーパン 1こ 	ジャム&マーガリン(コッペパン) 1こ 
薄皮クリームパン5こ入 1こ 	あんぱん 1こ 	まるごとソーセージ 1こ 	イチゴスペシャル 1こ 
チョコスティック 1本 	ピザパン 1こ 	たっぷりコーンマヨネーズ 1こ 	つぶあん&マーガリン(コッペパン) 1こ 
うす皮つぶあんぱん5こ入 1こ 	ちぎりパン 1こ 	メロンパン 1こ 	黒コッペパン 1こ 
ネオバターロール 1こ 	1.5はい分 (ごはん150グラム)		アップルパイ 1こ 
ランチパックピーナッツ 1こ 	エンゼルクリーム(ドーナツ) 1こ 		牛乳パン 1こ 
フレンチクルーラー(ドーナツ) 1こ 	ポン・デ・リング(ドーナツ) 1こ 		

小・中学生のからだ

子どもの成長を確認してみましょう！

年齢ごとのめやす 体重、身長、一年間の伸び、BMI（体格の指標）

★小学生、中学生、高校生、成人の目安

2000年～

性別 年齢	男子					女子				
	体重(kg)	のび(kg)	身長(cm)	のび(cm)	※BMI	体重(kg)	のび(kg)	身長(cm)	のび(cm)	※BMI
5	17.7		106.6		15.6	17.4		106.2		15.4
6	20.3	2.6	113.3	6.7	15.8	19.6	2.2	112.3	6.1	15.5
7	23.1	2.8	119.6	6.3	16.1	22.6	3.0	118.8	6.5	16.0
8	26.1	3.0	125.3	5.7	16.6	25.4	2.8	124.6	5.8	16.4
9	29.5	3.4	130.9	5.6	17.2	28.9	3.5	130.5	5.9	17.0
10	33.2	3.7	136.4	5.5	17.8	32.8	3.9	136.9	6.4	17.5
11	37.3	4.1	142.2	5.8	18.4	37.5	4.7	143.7	6.8	18.2
12	42.4	5.1	149.1	6.9	19.1	42.6	5.1	149.6	5.9	19.0
13	47.9	5.5	156.5	7.4	19.6	46.7	4.1	153.6	4.0	19.8
14	52.9	5.0	162.8	6.3	20.0	49.5	2.8	156.0	2.4	20.3
15	57.6	4.7	167.1	4.3	20.6	51.4	1.9	157.1	1.1	20.8
16	60.5	2.9	169.4	2.3	21.1	52.6	1.2	157.5	0.4	21.2
17	61.9	1.4	170.5	1.1	21.3	53.1	0.5	157.9	0.4	21.3
17歳半	62.6	0.7	170.8	0.3	21.5	53.1	0.0	158.1	0.2	21.2
18～29	63.0	0.4	171.4	0.6	21.4	50.6	-2.5	158.0	0	20.3
30～49	68.5	5.5	170.5	0	23.6	53.0	2.4	158.0	0.0	21.2

（「2000年度標準身長・体重」表より）

平成12年度文部科学省学校保健統計調査書及び国民健康・栄養調査結果データをもとに作成）※体格評価の基準年度（最も理想的な体格であった年度）

※BMI(ビー・エム・アイ)＝体重・身長のバランスをあらわす指標

算出方法：体重(kg)÷身長(cm)÷身長(cm)×10000

BMI	学年	BMI
学年別目安	低学年	14.5～18
	高学年	16～20
	中学生	17.5～22
	高校生	18.0～24
	成人	18.5～25未満