

中学生はどのくらいごはんを食べた方がいいの？

体が大きく成長し、活動量も増えるこの時期、家庭でも給食でも、230gのごはんを食べることを目標にしています。

体の大きい中学生は230g以上のごはんが必要になります。下のごはん量早見表を参考に、成長に合わせてごはんの量をかえていきましょう。

230gのごはん



300gのごはん



～中学生に必要な一回のごはん量の早見表（一日3食の例）～

(単位：g)

性別		男子			女子		
動き方*		A	B	C	A	B	C
体重	35kg	130	160	190	120	150	180
	40kg	160	190	230	150	180	210
	45kg	190	230	270	180	220	250
	50kg	220	270	310	210	250	290
	55kg	260	300	350	240	280	330
	60kg	290	330	390	270	320	370
	65kg	320	370	430	300	350	400
	70kg	350	400	470	330	390	430

<表のみかた>

体重55kgの男子で、放課後の部活動をする場合（動き方Bで判断）は300gのごはんのエネルギーが必要です。

- 動き方*の決め方
- A 生活の大部分を座って過ごす時
 - B 座って過ごすことが多いが、通学、軽いスポーツ等で体を動かす時
 - C 移動や立位が多い、スポーツで活発に体を動かす時