

食育つうしん

4

月

発行：大阪市立高倉中学校

食事の大切さを理解しよう



中学生の時期は、体だけでなく、心も大きく成長します。この時期に1日3回、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事をしたり、マナーを守って楽しく食事をする事が、健康な生活につながります。今月は、食事の大切さについて考えてみましょう。

生命や健康の維持

私たちは食事をとることにより体に必要な栄養素を取り入れ、生命を維持しています。

健康を維持するためには、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミン類などの栄養素を、バランスよくとることが必要です。



食文化の伝承

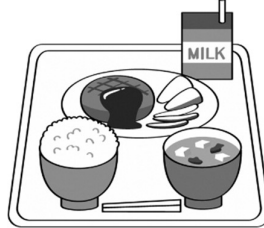
日本には、「和食」という世界に誇れる伝統的な食文化があります。

和食は、一汁三菜（または二菜）という食事を基本にし、栄養バランスがよい、自然や季節を大切にする、正月などの行事食を重んじるなどの特徴があります。和食のよさを知り、受け継いでいきましょう。

生活のリズム

早寝早起きをして、毎日朝食をとることで体内時計がリセットされます。決まった時間に食事をとることで、生活のリズムを整えることができます。

食事の役割



成長や活動のエネルギー

中学生は成長期で体を形成する大切な期間です。部活動などでも活動量が多くなるので、1日3回栄養バランスのよい食事を取り、健康で丈夫な体を作りましょう。

人とのつながり

家族や友人とともにする食事は、大切なコミュニケーションの場となります。楽しく食事することは体の健康だけでなく、心の健康にも影響します。

食事のマナーを守ることは、周囲に不快感を与えないようにするだけでなく、自分自身の健康のためにも大切です。

マナーを守れているかセルフチェックをしてみましょう。

- 良い姿勢で食べている。
- 食べ物や飲み物を口に入れた状態で話していない。
- 食事にふさわしい会話をしている。
- おはしを正しく持っている。



★楽しい雰囲気、好き嫌いしないで食事を楽しみましょう。

給食で食を考えましょう!!

★中学校給食について知ろう!

「児童・生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準」は、厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」を参考とし、現在の児童・生徒の運動量や体格などを考慮し、文部科学省によって決められています。給食では、学校給食摂取基準で定められた栄養素の量を満たすように献立を考えています。

★1人1回当たりの学校給食摂取基準★ 12~14歳の場合

	エネルギー	たんぱく質 (学校給食による摂取 エネルギー全体の)	脂質 (学校給食による摂取 エネルギー全体の)	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維
基準値 12~14歳の場合	830 kcal	13% ~ 20%	20% ~ 30%	2.5g 未満	450 mg	120 mg	4.5 mg	3 mg	300 μgRAE	0.5 mg	0.6 mg	35 mg	7 g以上

(文部科学省 令和3年2月12日 告示)

中学校給食の献立表は食べ物の体内での主な働きによって3つのグループ(黄・赤・緑)に分けて示しています。働きを確認しながら食べましょう。

- 黄 … 主にエネルギーになる食品
穀類、いも、砂糖、油脂、種実
- 赤 … 主に体の組織をつくる食品
魚、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品、骨ごと食べる小魚、海藻
- 緑 … 主に体の調子を整える食品
野菜、果物、きのこ

学校給食は、上の表の栄養素の基準量を満たすことを目標に献立を作成しています。家庭で摂取しづらいカルシウムやビタミン類は、給食では牛乳や乳製品、小魚、海藻、野菜、大豆製品などを多く使用することで補っています。これらの栄養価は、「残さず食べてこそ」満たされます。新1年生にとっては、中学校の給食が少し多いと感じることがあるかもしれませんが、成長期のみなさんには、必要なため残さず食べましょう!

学校給食は栄養バランスがよいだけではなく、食について学ぶことができる教材にもなります。

- 四季折々の行事食(月見や正月、節分など)
- 郷土料理や伝統食品(筑前煮、干しずいきなど)
- 諸外国の料理(ピピンバ、マーボー豆腐、パエリアなど)
- 旬の食品(菜の花、とうがん、かぶ、いちごなど)
- 自然の恵みや勤労への感謝
- 食事マナーや衛生面の注意点



正月の行事献立

★育ち盛りで活動量の多い中学生!栄養バランスのよい給食を残さず食べよう!