

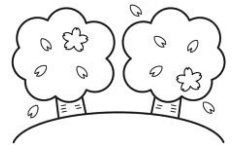
# 食育つうしん

4月

発行：大阪市立東中学校

## なぜ食事は大切なのだろう

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。そして、2・3年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。中学生は、体だけでなく心も大きく成長する時期です。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したりする習慣を身につけておくことは、大人になっても健康な生活を送るために大切なことです。そこで、今月は食事の役割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必要な栄養素をとり入れ、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。



### 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とり、健康で丈夫な体をつくりましょう。



### 生活のリズム

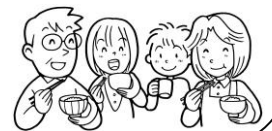
早寝早起きをして、毎日朝食をとることで体内時計がリセットされます。決まった時間に食事をとることで、生活のリズムを整えることができます。

### 食事の役割



### 人とのつながり

家族や友人とする食事は、食事マナーを学び、人とのつながりを感じることができる大切な場です。楽しい気持ちで食事をと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。和食のよさを知って、受け継いでいきましょう。



# 給食で食を考えましょう!!

## 中学校給食について知ろう!

給食の献立は、「児童生徒 1 人 1 回当たりの学校給食摂取基準」をもとに、エネルギーやたんぱく質、ビタミン類等の基準量を満たすように、1 ヶ月平均で考えられています。

### 学校給食とは

学校給食は栄養バランスがよいだけではなく、さまざまなことを学ぶことができます。

○日常の食事で摂取しにくいカルシウムやビタミン類を豊富に含む

小魚や海そう、野菜などを多く使用

○四季折々の行事にそった献立の登場（月見や正月、節分など）

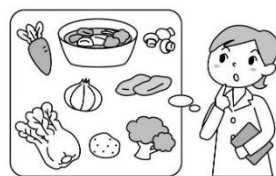
○郷土料理や伝統食品の使用（筑前煮、干しずいきなど）

○諸外国の料理の活用（ビビンバ、マーボー豆腐、パエリアなど）

○旬の食品の使用（菜の花、とうがん、かぶなど）

○自然の恵みや勤労への感謝を知る

○食事マナーや衛生面の注意点を知る



### ★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                           | 脂 質                             |                     | ナトリウム<br>(食塩相当量)    | カルシウム  | 鉄        |
|----------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------|---------------------|--------|----------|
| 830 kcal | 学校給食による摂取<br>エネルギー全体の<br>13～20% | 学校給食による摂取<br>エネルギー全体の<br>20～30% |                     | 2.5 g 未満            | 450 mg | 4 mg     |
| マグネシウム   | 亜鉛                              | ビタミン A                          | ビタミン B <sub>1</sub> | ビタミン B <sub>2</sub> | ビタミン C | 食物繊維     |
| 120 mg   | 3 mg                            | 300 µg RAE                      | 0.5 mg              | 0.6 mg              | 30 mg  | 6.5 g 以上 |

※厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」を基本とし、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。必要な栄養価が増えるため、小学校より量が多くなっています。

### ★献立表★

| 令和3年4月分学校給食献立表（中学校） |                 | 1人1回当たりの学校給食摂取基準（12～14歳の場合） |       |
|---------------------|-----------------|-----------------------------|-------|
| 献立                  | カツカレーライス フルーツ白玉 | カツカレーライス                    | 量     |
| ごはん                 | カツカレーライス        | カツカレーライス                    | 60    |
| 牛乳                  | 牛乳              | 牛乳                          | 9     |
| 入学生立                | 牛乳              | 牛乳                          | 32.5  |
|                     | 牛乳              | 牛乳                          | 45.5  |
|                     | 牛乳              | 牛乳                          | 58.5  |
|                     | 牛乳              | 牛乳                          | 26    |
|                     | 牛乳              | 牛乳                          | 6.5   |
|                     | 牛乳              | 牛乳                          | 0.39  |
|                     | 牛乳              | 牛乳                          | 0.65  |
|                     | 牛乳              | 牛乳                          | 0.26  |
|                     | 牛乳              | 牛乳                          | 0.013 |
|                     | 牛乳              | 牛乳                          | 0.91  |
|                     | 牛乳              | 牛乳                          | 15.6  |
|                     | 牛乳              | 牛乳                          | 130   |
|                     | 牛乳              | 牛乳                          | 26    |
|                     | 牛乳              | 牛乳                          | 33.8  |
|                     | 牛乳              | 牛乳                          | 2.66  |
|                     | 牛乳              | 牛乳                          | 26    |



献立表には、食材を体内での主な働きによって3つのグループに分けて、黄・赤・緑で示しています。小学校で学んだ働きを覚えていますか？

給食の栄養価は、「残さず食べてこそ」満たされます。おいしく楽しく残さず食べましょう！