

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。



★1人1回当たりの学校給食摂取基準★ 12~14歳の場合

基 準 値 12~14歳の場合	エ ネ ル ギ ー 量 kcal	たんぱく質	脂 質	(食塩相当量)	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛 えん	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 せんい
基 準 値 12~14歳の場合	830 kcal	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%	学校給食による摂取エネルギー全体の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	7g 以上	



残さず食べよう!!

中学校給食の献立表には食べ物の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。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

穀類、いも、油脂、砂糖、種実類

赤 … 主に体の組織をつくる

乳、肉、卵、魚、豆、海そう類

緑 … 主に体の調子を整える

野菜、果物、きのこ類

中学校給食の献立は、上の表のエネルギー・たんぱく質・ビタミン類等の基準量を満たすように、1ヶ月平均で考えます。

家庭でも摂取しづらいカルシウムやビタミン類は、小魚や海そう、野菜などを多く登場させ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。

献立については、栄養価はもちろん、四季折々の行事にそった献立(月見や正月、節分など)や諸外国の料理(ビビンバ、ミネストローネ、マーボー豆腐など)の紹介、また旬の食品(えんどう、とうがん、菜の花など)を使い、魅力のある給食になるように考えて作っています。



★育ち盛りで活動量の多い中学生!栄養バランスのとれた給食を残さず食べよう!