


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^{せつしゅ}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^{こうりょ}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

	エネルギー量	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛 ^{あえん}	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^{こんだてひょう}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やたんぱく質、ビタミン類等の基準量を満たすように、1ヵ月平均で考えます。

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^{こんだて}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^{どうふ}豆腐など)の紹介、また旬^{しゅん}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!