

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、**日本人の食事摂取基準の 1/3 の量**がとれるように献立を考えています。また、成長期のみなさんに欠かせない**エネルギー、たんぱく質、カルシウム、鉄などが多くとれるよう**に考えて作られています。

★1人1回当たりの学校給食摂取基準★ 12～14歳の場合

| 栄養のバランス | エネルギー | 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 | 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 | 約27g ? 41.5g | 約18.4g ? 約27.7g | 2.5g 未滿 | 450 mg | 120 mg | 4.5 mg | 3 mg | 300 μgRAE | 0.5 mg | 0.6 mg | 35 mg | 7g 以上 |

(文部科学省 平成30年7月31日 通知)



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、海藻類
- 緑** … 主に体の調子を整える
野菜、果物、きのこ類

学校給食の栄養量は、上の表の栄養素の基準量を満たすように、1か月の平均値を目標としています。そのため、エネルギーを例にあげると、1回量が830kcalに満たない献立もあります。

家庭でも摂取しづらいカルシウムやビタミン類ですが、給食では小魚や海藻、野菜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、必要量のため、残さず食べましょう!

★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!