

食育つうしん

4

月

発行：大阪市立

中学校

食事の大切さを理解しよう

中学生の時期は、身体の成長だけでなく、心の成長も著しい時期です。この時期に1日3食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ことが、健康な生活につながります。毎日の食事の大切さを考えてみましょう。

バランスのとれた食事をしよう！

成長期のみなさんは、エネルギーはもちろん、たんぱく質やビタミンなど、じゅうぶんな栄養素をとることが大切です。1日に必要な栄養素が不足しないように、バランスのとれた食事をしましょう。

中学生の食事摂取基準と中学校給食1食当たりの摂取基準

中学生		エネルギー kcal	タンパク質 g	脂肪 %エネルギー	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン類				食塩 g
							A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	
1日	男	2500	60	エネルギーの 20～30%	1000	11	750	1.4	1.5	100	9未満
	女	2250	55		800	14	700	1.2	1.4		7.5未満
中学校給食		820	30	25～30	450	4	300	0.5	0.6	35	3未満

中学校給食では1日に必要な栄養量の1/3量を目安につくられています。

どれだけ食べたらいいのかな？

(中学生が必要な1日分の食品例)



マナーを守って楽しい雰囲気づくりをしよう！

楽しく食事することは、体だけではなく心の健康にもつながります。みんなで楽しく食事をするためには、食事のマナーに気をつけることが大切です。

- ・食事の前には手を洗いましょう。 ・みんなで協力して準備しましょう。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- ・良い姿勢で食べましょう。 ・食事の場に合った会話をしましょう。
- ・きれいに片づけましょう。

一人一人が意識して、楽しい雰囲気づくりをしましょう。

