

食育つうしん

4月

発行：大阪市立淀中学校

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。

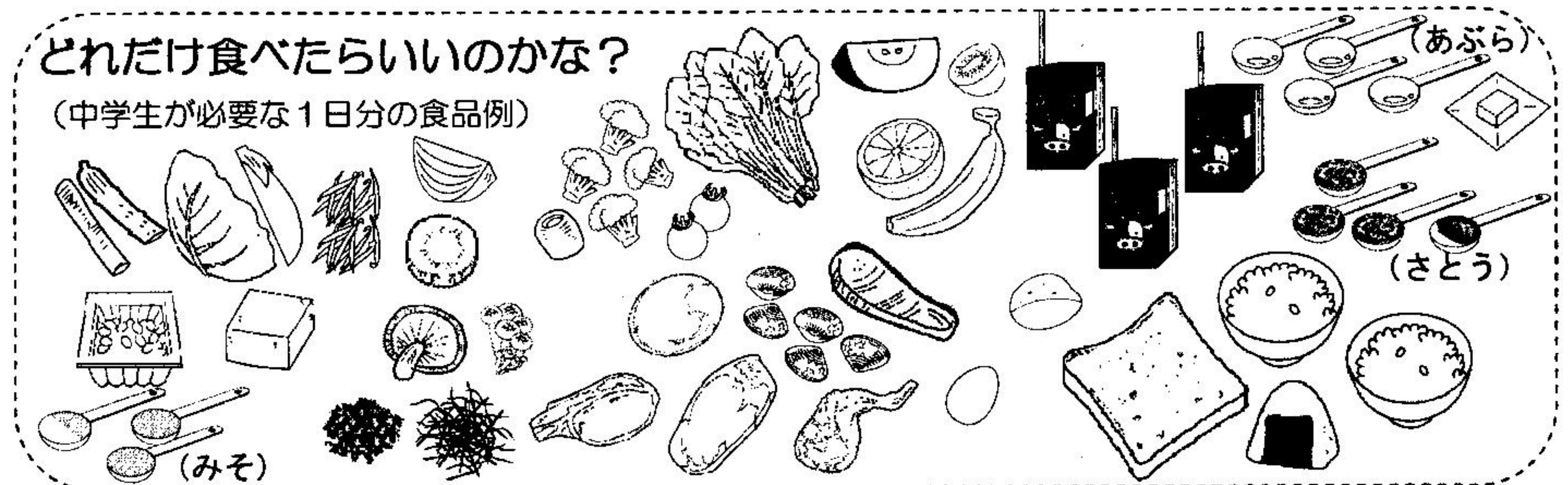
中学生の食事摂取基準と中学校給食1食当たりの摂取基準

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 μgRE	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！

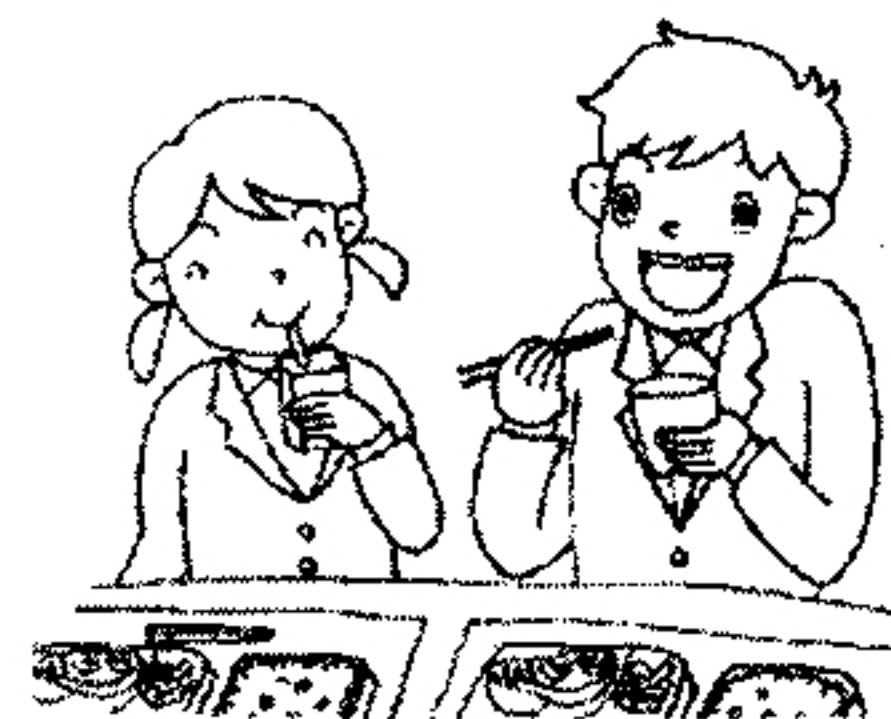
楽しく食事することは、体だけではなく心の健康にもつながります。みんなで楽しく食事をするためには、食事のマナーに気をつけることが大切です。

- ・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。

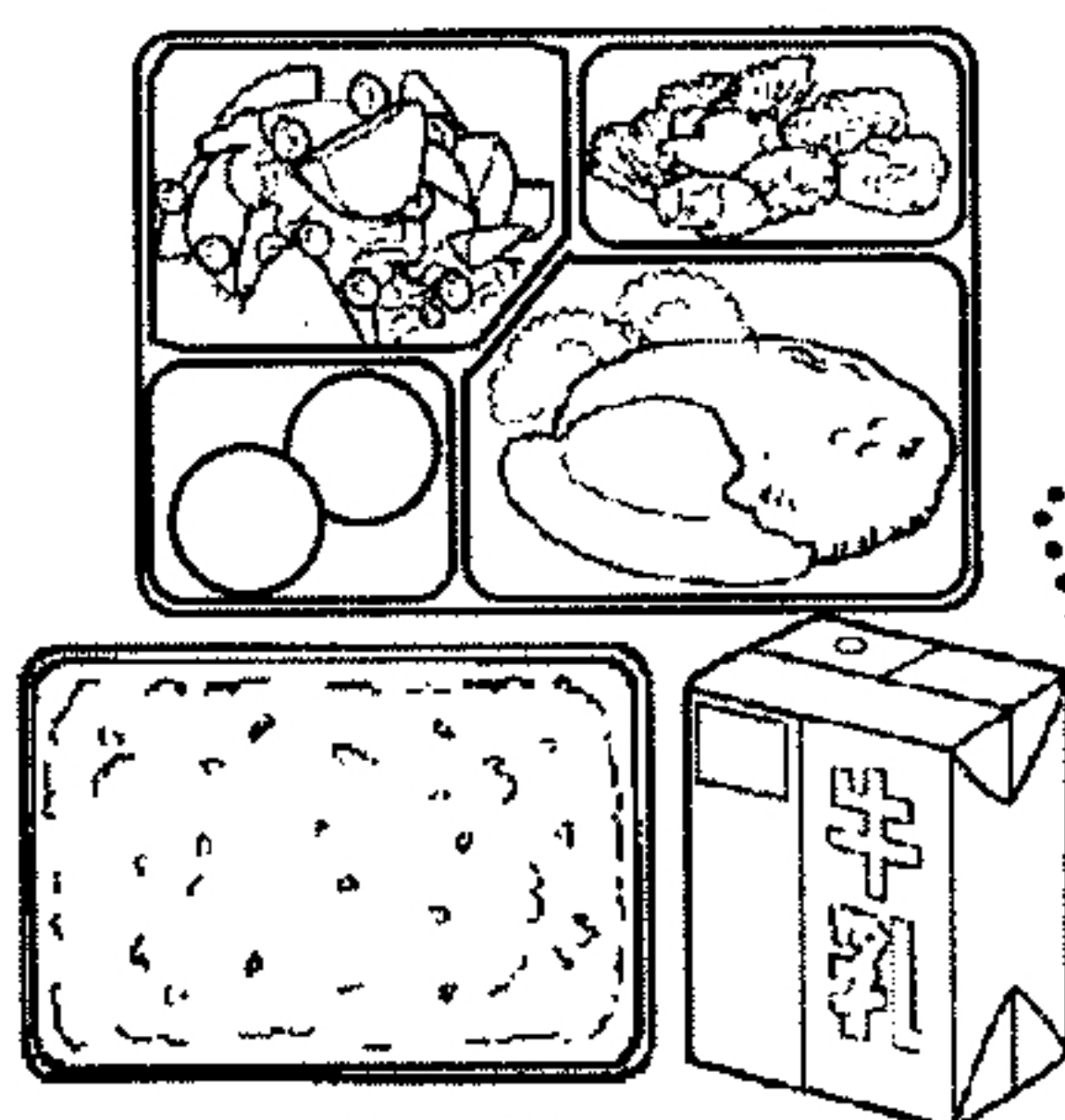


中学校給食



『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。

栄養の バランス	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビタミン A (μgRE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)
基準値 12～14歳の場合	820	30	学校給食による摂取エネルギー全体の25～30%	3g 未満	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	6.5



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。

摂取しにく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、

残さず食べよう!!

「残さず食べてこそ」身につきます。

中学校給食の献立表には食べもののグループの赤・黄・緑も表示しています。働きを確認しながら食べましょう。

赤…主に体をつくる

乳、肉、卵、魚、豆、海そう

黄…主に熱や力のもとになる

穀類、いも、油脂、砂糖、種実類

緑…主に体の調子を整える

野菜、果物、きのこ類

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（月見や正月など）や諸外国の料理（ビビンバ、タンドリーチキンなど）の紹介、また旬の食品などを使い、魅力のある給食になるようにしています。

