

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、身体だけでなく、心も大きく成長します。この時期に1日3回、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い食事をとったり、マナーを守って楽しく食事をしたりすることが、健康的な生活につながります。今月は、食事の大切さについて考えてみましょう。

食事の役割

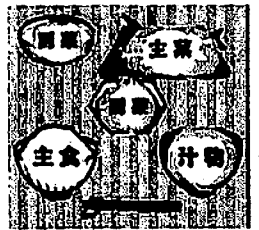
生活リズム

早寝、早起きをして、毎日朝食をとり、決まった時間に食事をすることで、生活リズムが整いやすくなります。



成長(体をつくる)

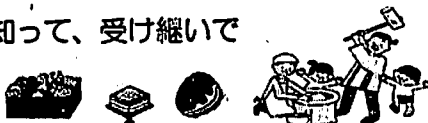
中学生は体を形成する大切な成長期で、活動量も多いので、1日3回栄養バランスの良い食事を取りましょう。



食文化の伝承

日本には、「和食」という世界に誇れる伝統的な食文化があります。和食は、一汁三菜という食事スタイルで栄養バランスがよい、季節感を大切にす、行事食を重んじるなどの特徴があります。

和食の良さを知って、受け継いでいきましょう。



人と人とのつながり

家族や友人とする食事は、大切なコミュニケーションの場となります。楽しく食事することは体の健康だけでなく、心の健康にも影響します。



食事のマナー

食事のマナーを守ることは、周囲に不快感を与えないようにするだけではなく、自分自身の健康のためにも大切です。

「良い姿勢で食べましょう」

背中を丸めた姿勢だと、内臓が圧迫されて、消化が悪くなってしまいます。きちんと背筋を伸ばして食べるようにしましょう。



「ゆっくり食べましょう」

ガツガツ急いで食べると、体から脳に「もうおなかいっぱい」という信号が送られる前に、体が必要としている以上の量を食べてしまいます。

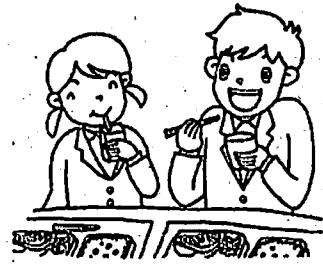


「よくかんで食べましょう」

食べ物を口に入れすぎたり、口に入った状態でおしゃべりしたりすると、よくかめません。よくかんで食べると、味がよくわかる、唾液がよく出て消化吸収を助ける、あごの筋肉が発達するなど、いいことがたくさんあります。

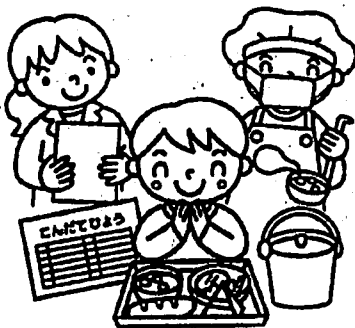


中学校給食



『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。

	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。

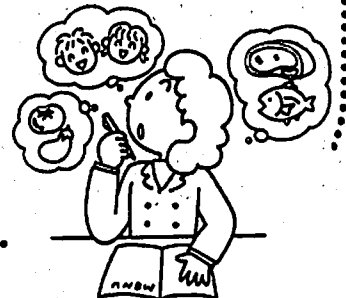
摂取しにくいカルシウムやビタミン類は、小魚や海そう、野菜などを多く登場させることで補っています。

これらの栄養価は、

「残さず食べてこそ」身につきます

年とともに、好ききらいは克服できることが多いようです。成長期の中学生にとって、偏りのない栄養バランスの良い食生活をおくることがとても大切です。

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や諸外国の料理の紹介、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。



残さず食べよう!!

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