

# 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。



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	たんぱく質		脂 質		ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄
830kcal	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	450mg	4mg
マグネシウム	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	
120mg	3mg	300μg RAE	0.5mg	0.6mg	30mg	6.5g 以上	



## 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、学校調理方式、デリバリー方式のどちらも、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」満たされます。

さらには、四季折々の行事にそった献立（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、マーボー豆腐など）を取り入れたり、旬の食品（たけのこ、菜の花、とうがんなど）を使ったりして、魅力のある給食になるようにしています。



★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!