

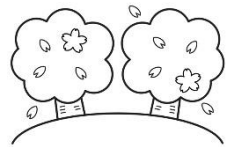
食育つうしん

4月

発行：大阪市立東三国中学校

なぜ食事は大切なのだろう

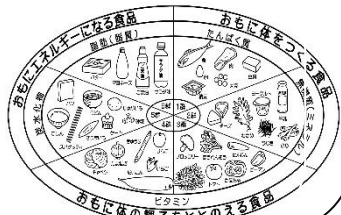
1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。そして、2・3年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。中学生は、体だけでなく心も大きく成長する時期です。この時期に1日3回、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事をしたり、マナーを守って楽しく食事をしたりする習慣を身につけておくことは、大人になっても健康な生活を送るために大切なことです。そこで、今月は食事の役割について考えてみましょう。



生命や健康の維持

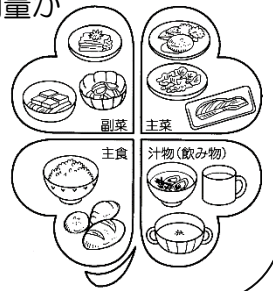
私たちは食事をとることにより必要な栄養素を取り入れ、生命を維持しています。

健康を維持するためには、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミン類などの栄養素を、バランスよくとることが必要です。



成長や活動のエネルギー

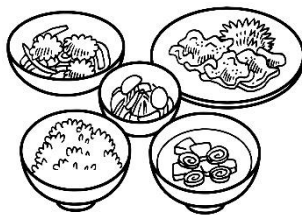
中学生は成長期で体を形成する大切な期間です。部活動などでも活動量が多くなるので、1日3回栄養バランスのよい食事をとり、健康で丈夫な体をつくりましょう。



生活のリズム

早寝早起きをして、毎日朝食をとることで体内時計がリセットされます。決まった時間に食事をとることで、生活のリズムを整えることができます。

食事の役割



人とのつながり

家族や友人とする食事は、食事マナーを学び、人とのつながりを感じることができる大切な場です。楽しい気持ちで食事をと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を基本にし、栄養バランスがよい、自然や季節を大切にする、正月などの行事食を重んじるなどの特徴があります。和食のよさを知って、受け継いでいきましょう。



給食で食を考えましょう!!

中学校給食について知ろう!

給食の献立は、「児童生徒 1 人 1 回当たりの学校給食摂取基準」をもとに、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 ヶ月平均で考えられています。

学校給食とは

学校給食は栄養バランスがよいだけではなく、さまざまなことを学ぶことができます。

○日常の食事で摂取しにくいカルシウムやビタミン類を豊富に含む

小魚や海そう、野菜などを多く使用

○四季折々の行事にそった献立の登場（月見や正月、節分など）

○郷土料理や伝統食品の使用（筑前煮、干しずいきなど）

○諸外国の料理の活用（ピビンバ、マーボー豆腐、パエリアなど）

○旬の食品の使用（菜の花、とうがん、かぶなど）

○自然の恵みや勤労への感謝を知る

○食事マナーや衛生面の注意点を知る



★ 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
830 kcal	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%		2.5 g 未満	450 mg	4 mg
マグネシウム	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	
120 mg	3 mg	300 µg RAE	0.5 mg	0.6 mg	30 mg	6.5 g 以上	

※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。必要な栄養価が増えるため、小学校より量が多くなっています。

★ 献立表 ★

令和3年4月分学校給食献立表(中学校)		1ブロック(北海道・東北・関東甲信越・中部・近畿・中国・四国・沖縄)	
⑨(本)	カツカレーライス フルーツ白玉	●カツカレーライス	量 0.26
	【カツカレーライス】①トンカツは冷凍の凍み肉を十分にあげ、(油の温度は170℃) ②熱湯を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、チキンブイヨン、カレールウの順で味つけて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかけ、トンカツを添える。【フルーツ白玉】①ミックスフルーツは液汁を十分にきる。②砂糖、湯を合わせて煮、みつをつくる。白玉だんごはゆでるか、または、穴あき市販白玉に入れ、煮しモード、10分間、鍋き特選で煮し、みつにつける。③配食時にミックスフルーツ、白玉だんごを添える。	●ローレル	0.013
さば牛乳		●チキンブイヨン	0.91
		●カレールウの塊	15.6
入学期立		●水	130
		●フルーツ白玉	26
期立		●白玉だんご	26
		●ミックスフルーツ(缶)	33.8
期立		●砂糖	2.66
		●水	26
エネルギー1080kcal たんぱく質32.8g 脂質34.0g 糖質180.7g		●糖質	180.7g



献立表には、食材を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。小学校で学んだ働きを覚えていますか？

給食の栄養価は、「残さず食べてこそ」満たされます。おいしく楽しく残さず食べましょう!