

食育つうしん

4月

発行：大阪市立東三国中学校

食事の大切さを理解しよう

中学生の時期は、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。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

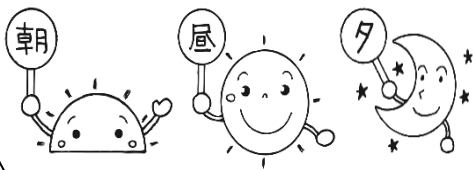
生命や健康の維持

私たちは、食事をとることにより人間にとって必要な栄養素をとり入れ、生命を維持しています。また、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(カルシウムや鉄など)、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。



生活のリズム

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



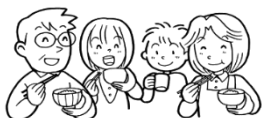
成長（体をつくる）活動（エネルギー）

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回栄養バランスのよい食事をとり、健康で丈夫な体をつくりましょう。



人と人とのつながり

家族や友人とともにする食事は、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。和食には、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。



★楽しい雰囲気^{ふんいき}で、好き嫌い^{きら}しないで食事をしましょう。

給食で食を考えましょう!!

★中学校給食について知ろう!

「児童・生徒 1 人 1 回当たりの学校給食^{せつしゅ}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^{こうりょ}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

	エネルギー量	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛 ^{あえん}	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 ^{せんい}
基準値 12～14歳の場合	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%	2.5g 未満	450 mg	120 mg	4.5 mg	3 mg	300 μgRAE	0.5 mg	0.6 mg	35 mg	7g 以上



残さず食べよう!!

中学校給食^{こんだてひょう}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、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。

家庭でも摂取しづら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。

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^{こんだて}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^{どうふ}豆腐など)の紹介、また旬^{しゅん}の食品(えんどう、とうがん、菜の花など)を使い、魅力のある給食になるように考えて作っています。



★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!