

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^{せっしゅ}」は、厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準^{せっしゅ}」を参考とし、現在の児童・生徒の運動量や体格などを考慮^{こうりょ}し、文部科学省によって決められています。給食では、学校給食摂取基準^{せっしゅ}で定められた栄養素の量を満たすように献立^{こんだて}を考えています。

★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 (学校給食による摂取 エネルギー全体の)	脂質 ^し (学校給食による摂取 エネルギー全体の)	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 ^{しょくもつせんい}
基準値 12～14歳 ^{さい} の場合	830 kcal	13% ～ 20%	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	7 g以上

(文部科学省 令和3年2月12日 告示)

中学校給食の献立^{こんだてひょう}表は食べ物の体内での主な働きによって3つのグループ(黄・赤・緑)に分けて示しています。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食品

穀類、いも、砂糖、油脂^{ゆし}、種実

赤 … 主に体の組織をつくる食品

魚、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品、骨ごと食べる小魚^{かいそう}、海藻

緑 … 主に体の調子を整える食品

野菜、果物、きのこ

学校給食は、上の表の栄養素の基準量を満たすことを目標^{こんだて}に献立^{せっしゅ}を作成しています。家庭で摂取^{せっしゅ}しづらいカルシウムやビタミン類は、給食では牛乳や乳製品、小魚、海藻^{かいそう}、野菜、大豆製品などを多く使用す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。新1年生にとっては、中学校の給食が少し多いと感じることがあるかもしれませんが、成長期のみなさんには、必要なため残さず食べましょう!

学校給食は栄養バランスがよいだけでなく、食について学ぶことができる教材にもなります。

○四季折々の行事食(月見や正月、節分など)

○郷土料理や伝統食品(筑前煮^{ちくぜんに}、干しずいきなど)

○諸外国の料理(ビビンバ、マーボー豆腐、パエリアなど)

○旬^{しゅん}の食品(菜の花、とうがん、かぶ、いちごなど)

○自然の恵^{めぐ}みや勤労への感謝

○食事マナーや衛生面の注意点



正月の行事献立^{こんだて}

★育ち盛りで活動量の多い中学生!栄養バランスのよい給食を残さず食べよう!