

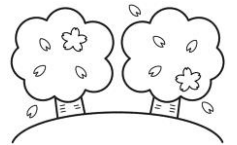
食育つうしん

4月

発行：大阪市立新生野中学校

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とり入れ、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

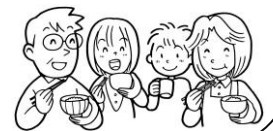
早寝早起きをして、毎日朝食をとることで体内時計がリセットされます。決まった時間に食事をとることで、生活のリズムを整えることができます。

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）

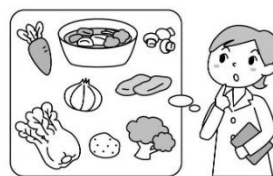
○郷土料理や伝統食品の使用（筑前煮、干しずいきなど）

○諸外国の料理の活用（ビビンバ、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人1回当たりの学校給食摂取基準（12～14歳の場合）	
①(給)	カツカレーライス フルーツ白玉	②カツカレーライス	③
②はん	カツカレーライスは冷凍の凍み肉を十分にあげ、油の温度は170℃。②焼肉を焼く。にんにくをすりよくいため、牛肉をいためる。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、④、⑤、⑥、⑦、⑧、⑨、⑩、⑪、⑫の順で味つけして煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。⑬配膳時にご飯を盛りつけた上に⑭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、湯をきわめて煮、みつをつくる。白玉だんごはゆでるか、または、穴あき市販の白玉に入れ、蒸しモード、10分間、蒸き物モードで蒸し、みつにつける。③配膳時にミックスフルーツ、白玉だんごを添える。	④カツカレーライス	⑤
牛乳		⑥	⑦
入学立		⑧	⑨
		⑩	⑪
		⑫	⑬
		⑭	⑮
		⑯	⑰
		⑱	⑲
		⑳	㉑
		㉒	㉓
		㉔	㉕
		㉖	㉗
		㉘	㉙
		㉚	㉛
		㉜	㉝
		㉞	㉟
		㊱	㊲
		㊳	㊴
		㊵	㊶
		㊷	㊸
		㊹	㊺
		㊻	㊼
		㊽	㊾
		㊿	㋀
		㋁	㋂
		㋃	㋄
		㋅	㋆
		㋇	㋈
		㋉	㋊
		㋋	㋌
		㋍	㋎
		㋏	㋐
		㋑	㋒
		㋓	㋔
		㋕	㋖
		㋗	㋘
		㋙	㋚
		㋛	㋜
		㋝	㋞
		㋟	㋠
		㋡	㋢
		㋣	㋤
		㋥	㋦
		㋧	㋨
		㋩	㋪
		㋫	㋬
		㋭	㋮
		㋯	㋰
		㋱	㋲
		㋳	㋴
		㋵	㋶
		㋷	㋸
		㋹	㋺
		㋻	㋼
		㋽	㋾
		㋿	㋿
		㊱	㊱
		㊲	㊲
		㊳	㊳
		㊴	㊴
		㊵	㊵
		㊶	㊶
		㊷	㊷
		㊸	㊸
		㊹	㊹
		㊺	㊺
		㊻	㊻
		㊼	㊼
		㊽	㊽
		㊾	㊾
		㊿	㊿
		㋀	㋀
		㋁	㋁
		㋂	㋂
		㋃	㋃
		㋄	㋄
		㋅	㋅
		㋆	㋆
		㋇	㋇
		㋈	㋈
		㋉	㋉
		㋊	㋊
		㋋	㋋
		㋌	㋌
		㋍	㋍
		㋎	㋎
		㋏	㋏
		㋐	㋐
		㋑	㋑
		㋒	㋒
		㋓	㋓
		㋔	㋔
		㋕	㋕
		㋖	㋖
		㋗	㋗
		㋘	㋘
		㋙	㋙
		㋚	㋚
		㋛	㋛
		㋜	㋜
		㋝	㋝
		㋞	㋞
		㋟	㋟
		㋠	㋠
		㋡	㋡
		㋢	㋢
		㋣	㋣
		㋤	㋤
		㋥	㋥
		㋦	㋦
		㋧	㋧
		㋨	㋨
		㋩	㋩
		㋪	㋪
		㋫	㋫
		㋬	㋬
		㋭	㋭
		㋮	㋮
		㋯	㋯
		㋰	㋰
		㋱	㋱
		㋲	㋲
		㋳	㋳
		㋴	㋴
		㋵	㋵
		㋶	㋶
		㋷	㋷
		㋸	㋸
		㋹	㋹
		㋺	㋺
		㋻	㋻
		㋼	㋼
		㋽	㋽
		㋾	㋾
		㋿	㋿
		㊱	㊱
		㊲	㊲
		㊳	㊳
		㊴	㊴
		㊵	㊵
		㊶	㊶
		㊷	㊷
		㊸	㊸
		㊹	㊹
		㊺	㊺
		㊻	㊻
		㊼	㊼
		㊽	㊽
		㊾	㊾
		㊿	㊿
		㋀	㋀
		㋁	㋁
		㋂	㋂
		㋃	㋃
		㋄	㋄
		㋅	㋅
		㋆	㋆
		㋇	㋇
		㋈	㋈
		㋉	㋉
		㋊	㋊
		㋋	㋋
		㋌	㋌
		㋍	㋍
		㋎	㋎
		㋏	㋏
		㋐	㋐
		㋑	㋑
		㋒	㋒
		㋓	㋓
		㋔	㋔
		㋕	㋕
		㋖	㋖
		㋗	㋗
		㋘	㋘
		㋙	㋙
		㋚	㋚
		㋛	㋛
		㋜	㋜
		㋝	㋝
		㋞	㋞
		㋟	㋟
		㋠	㋠
		㋡	㋡
		㋢	㋢
		㋣	㋣
		㋤	㋤
		㋥	㋥
		㋦	㋦
		㋧	㋧
		㋨	㋨
		㋩	㋩
		㋪	㋪
		㋫	㋫
		㋬	㋬
		㋭	㋭
		㋮	㋮
		㋯	㋯
		㋰	㋰
		㋱	㋱
		㋲	㋲
		㋳	㋳
		㋴	㋴
		㋵	㋵
		㋶	㋶
		㋷	㋷
		㋸	㋸
		㋹	㋹
		㋺	㋺
		㋻	㋻
		㋼	㋼
		㋽	㋽
		㋾	㋾
		㋿	㋿
		㊱	㊱
		㊲	㊲
		㊳	㊳
		㊴	㊴
		㊵	㊵
		㊶	㊶
		㊷	㊷
		㊸	㊸
		㊹	㊹
		㊺	㊺
		㊻	㊻
		㊼	㊼
		㊽	㊽
		㊾	㊾
		㊿	㊿
		㋀	㋀
		㋁	㋁
		㋂	㋂
		㋃	㋃
		㋄	㋄
		㋅	㋅
		㋆	㋆
		㋇	㋇
		㋈	㋈
		㋉	㋉
		㋊	㋊
		㋋	㋋
		㋌	㋌
		㋍	㋍
		㋎	㋎
		㋏	㋏
		㋐	㋐
		㋑	㋑
		㋒	㋒
		㋓	㋓
		㋔	㋔
		㋕	㋕
		㋖	㋖
		㋗	㋗
		㋘	㋘
		㋙	㋙
		㋚	㋚
		㋛	㋛
		㋜	㋜
		㋝	㋝
		㋞	㋞
		㋟	㋟
		㋠	㋠
		㋡	㋡
		㋢	㋢
		㋣	㋣
		㋤	㋤
		㋥	㋥
		㋦	㋦
		㋧	㋧
		㋨	㋨
		㋩	㋩
		㋪	㋪
		㋫	㋫
		㋬	㋬
		㋭	㋭
		㋮	㋮
		㋯	㋯
		㋰	㋰
		㋱	㋱
		㋲	㋲
		㋳	㋳
		㋴	㋴
		㋵	㋵
		㋶	㋶
		㋷	㋷
		㋸	㋸
		㋹	㋹
		㋺	㋺
		㋻	㋻
		㋼	㋼
		㋽	㋽
		㋾	㋾
		㋿	㋿
		㊱	㊱
		㊲	㊲
		㊳	㊳
		㊴	㊴
		㊵	㊵
		㊶	㊶
		㊷	㊷
		㊸	㊸
		㊹	㊹
		㊺	㊺
		㊻	㊻
		㊼	㊼
		㊽	㊽
		㊾	㊾
		㊿	㊿
		㋀	㋀
		㋁	㋁
		㋂	㋂
		㋃	㋃
		㋄	㋄
		㋅	㋅
		㋆	㋆
		㋇	㋇
		㋈	㋈
		㋉	㋉
		㋊	㋊
		㋋	㋋
		㋌	㋌
		㋍	㋍
		㋎	㋎
		㋏	㋏
		㋐	㋐
		㋑	㋑
		㋒	㋒
		㋓	㋓
		㋔	㋔
		㋕	㋕
		㋖	㋖
		㋗	㋗
		㋘	㋘
		㋙	㋙
		㋚	㋚
		㋛	㋛
		㋜	㋜
		㋝	㋝
		㋞	㋞
		㋟	㋟
		㋠	㋠
		㋡	㋡
		㋢	㋢
		㋣	㋣
		㋤	㋤
		㋥	㋥
		㋦	㋦
		㋧	㋧
		㋨	㋨
		㋩	㋩
		㋪	㋪
		㋫	㋫