

# 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」を参考とし、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。給食では、学校給食摂取基準で定められた栄養素の量を満たすように献立を考えています。

### ★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 (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	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
基準値 12~14歳の場合	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、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、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に献立を作成しています。家庭で摂取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、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、干しずいきなど)
- 諸外国の料理(ピビンバ、マーボー豆腐、パエリアなど)
- 旬の食品(菜の花、とうがん、かぶ、いちごなど)
- 自然の恵みや勤労への感謝
- 食事マナーや衛生面の注意点



正月の行事献立(1月)

★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!