

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^{せっしゅ}摂取基準」は、厚生労働省が定めた「日本人の食事^{せっしゅ}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^{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、日本人の食事^{せっしゅ}摂取基準の 1/3 の量がとれるように献立を考えています。また、成長期のみなさんに欠かせないエネルギー、たんぱく質、カルシウム、鉄などが多くとれるように考えて作られています。

★1人1回当たりの学校給食^{せっしゅ}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	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 ^{さい} の場合	830 kcal	約27g ～ 41.5g	約18.4g ～ 約27.7g	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

(文部科学省 平成30年7月31日 通知)



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、海藻類^{かいそう}
- 緑** … 主に体の調子を整える
野菜、果物、きのこ類

学校給食の栄養量は、上の表の栄養素の基準量を満たすように、1か月の平均値を目標としています。そのため、エネルギーを例にあげると、1回量が830kcalに満たない献立もあります。

家庭でも摂取^{せっしゅ}しづらいカルシウムやビタミン類ですが、給食では小魚^{かいそう}や海藻、野菜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、必要量のため、残さず食べましょう!

★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!