

食育つうしん

4月

発行：大阪市立平野中学校

食事の大切さについて

みなさん、ご入学、ご進級おめでとうございます。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良い食事をしたり、マナーを守って楽しく食事をしたりすることは、健康な生活を送るためにとても大切なことです。そこで今回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

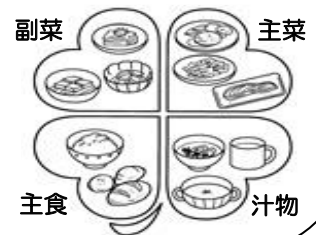
私たちは食事をとることにより必要な栄養素をとり入れ、生命を維持しています。

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良くとることが必要です。



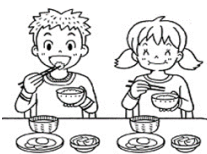
成長や活動のためのエネルギー補給

中学生は体を形成する大切な時期です。部活動などでも活動量が多くなるので、1日3回栄養バランスの良い食事をとり、健康で丈夫な体づくりをしましょう。



生活リズムの調整

早寝早起きをして、毎日朝食を食べることで体内時計がリセットされます。また、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



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、一汁三菜という基本的な組み合わせがあります。食材の持ち味を生かす、栄養バランスがとれている、自然や季節を大切にす、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。



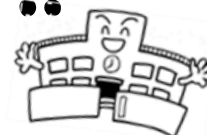
人とのつながり

家族や友人と共にとる食事は、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。楽しく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。



☆健康な生活を送るため、良い食習慣を身に付けましょう。

給食で食を考えましょう!!



★学校給食について知ろう!

学校給食は、みなさんに昼食として提供するだけでなく、「学校給食法」の目標をもって、「児童生徒 1 人 1 回当たりの学校給食摂取基準」に基づき、必要な栄養素がとれるよう工夫して、給食献立が決められています。

★学校給食の目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと



★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	マグネシウム	鉄	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
基準値	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

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 か月平均で考えます。家庭でも摂取しづらいカルシウムやビタミン類は、小魚や海藻、野菜などの使用を多くすることで補っています。

しかし、給食を残してしまっても、必要なエネルギーや栄養素の量は満たされません。

給食の献立表には食べ物の体内での働きによって 3 つのグループに分けて、黄・赤・緑で示しています。確認してみましょう。

黄：主にエネルギーになる食品（穀類、いも、油脂、砂糖、種実類）

赤：主に体の組織をつくる食品（乳、肉、卵、魚、豆、海藻類）

緑：主に体の調子を整える食品（野菜、果物、きのこ類）



★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！