

食育つうしん

4月

発行：大阪市立平野中学校

食事の大切さを理解しよう

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食、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ことが、健康的な食生活につながります。今月は、食事の大切さについて考えてみましょう。

食事の役割

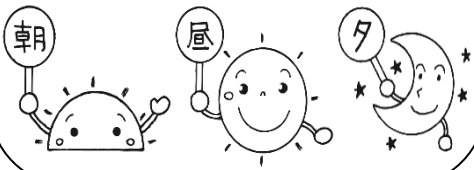
生命や健康の維持

私たちは、食事をとることにより必要な栄養素を確保し、生命を維持しています。また、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(カルシウムや鉄など)、ビタミン類などの栄養素をバランスよくとることが大切です。



生活のリズム

早寝、早起きをして、毎日朝食をとり、決まった時間に食事することで、生活のリズムが整いやすくなります。



成長や活動のエネルギー

中学生は体を形成する大切な成長期で、活動量も多いため、主食・主菜・副菜をそろえた食事をとり、丈夫な体をつくる必要があります。



人と人とのつながり

家族や友人とともにする食事は、大切なコミュニケーションの場となります。楽しく食事す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「日本人の伝統的な食文化」(平成25年12月ユネスコ無形文化遺産に登録)があります。和食には、一汁三菜の食事形態が基本で、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。

和食のよさを知り、受け継いでいきましょう。



★楽しい雰囲気、好き嫌いしないで食事をしましょう。

給食で食を考えましょう!!




★中学校給食について知ろう!



「児童・生徒 1 人 1 回当たりの学校給食^{せつしゅ}摂取基準」は、厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準^{せつしゅ}」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、日本人の食事摂取基準の 1/3 の量^{せつしゅ}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^{せつしゅ}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 27 g ～ 41.5 g	約 18.4 g ～ 約 27.7 g	2.5 g 未満	450 mg	120 mg	4.5 mg	3 mg	300 μg RAE	0.5 mg	0.6 mg	35 mg	7 g 以上

(文部科学省 平成 30 年 7 月 31 日 通知)



残さず食べよう!!

中学校給食の献立表^{こんだてひょう}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^{せつしゅ}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!