

食育つうしん

5月

発行：大阪市立淀中学校

朝食をとろう

みなさんは毎日、朝食をとっていますか。「時間がない」「食欲がない」という理由で朝食をとらない人もいますが、朝食には空腹を満たす以外にも大切な働きがあるのです。

朝食の働き



① 脳を目覚めさせる

脳のエネルギー源であるブドウ糖は、体にたくわえておくことができる量が限られています。脳は寝ている間も活動しています。朝、目覚めるころには、ブドウ糖が不足している状態です。

朝食をとると、脳にエネルギーが入り、脳が活動できる状態になり、集中力を高め、しっかり勉強できるようになります。

② 体を目覚めさせる

睡眠中に下がった体温が上昇し、活動に適した状態になります。



③ 排便をうながす

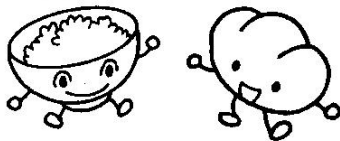
胃に食べ物が入ることで、腸が刺激されて、排便をうながします。



便秘が解消されて
毎日スッキリ！

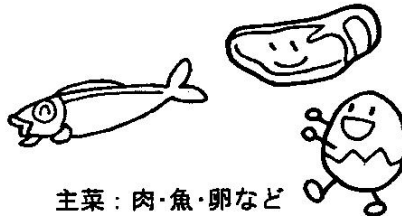
朝食をしっかりって、いきいきした1日を始めましょう

朝食で、脳のエネルギーになる「炭水化物」、筋肉や血液のもとになる「たんぱく質」「無機質」、体の調子を整える「ビタミン」などをとることが大切です。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスがよくなります。



主食：ご飯・パン・めん類など

* 炭水化物は体内で消化されて
主にブドウ糖になります。



主菜：肉・魚・卵など



副菜：野菜・いも・海藻・果物など

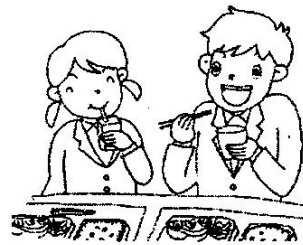
朝食をとるために

☆早寝早起き、決まった時間に
食卓につきましょう。

☆夜食はひかえましょう。
夜食は、胃や腸に負担をかけ、
朝、食欲がない原因にもなります。

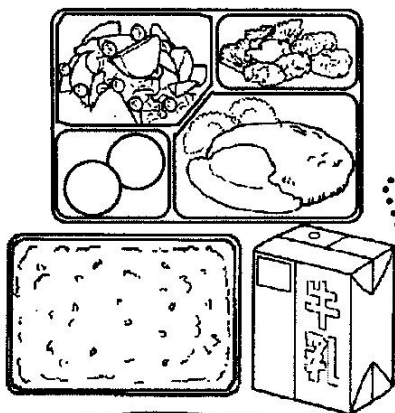
★健康に生活するために、毎日きちんと朝食をとりましょう！

中学校給食



『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。

	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
基準値 12~14歳の場合	820	30	学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%	3g 未満	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	6.5



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ヵ月平均で考えます。

摂取しにくいカルシウムやビタミン類は、小魚や海そう、野菜などを多く登場させ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」身につきます。

残さず食べよう!!

中学校給食の献立表には食べもののグループの赤・黄・緑も表示しています。働きを確認しながら食べましょう。

赤…主に体をつくる

乳、肉、卵、魚、豆、海そう

黄…主に熱や力のもとになる

穀類、いも、油脂、砂糖、種実類

緑…主に体の調子を整える

野菜、果物、きのこ類

献立については、栄養価はもちろん、四季折々の行事にそった献立（月見や正月など）や諸外国の料理（ビビンバ、タンドリーチキンなど）の紹介、また旬の食品などを使い、魅力のある給食になるようにしています。

