

給食だより 5月



成長期の食事を知ろう

～中学生に必要な栄養と食事～

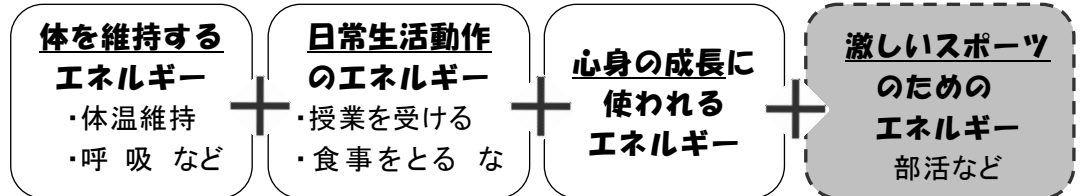
新年度の給食が始まって1か月が過ぎました。1年生は、小学校の時に比べて給食の量が多くなったことにまだ慣れない人も多いのではないのでしょうか。5月は中学校の給食を通して、成長期の食事について考えてみましょう。

児童又は生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

区分	小学生(高学年)	中学生
エネルギー	750kcal	820kcal
たんぱく質	22~38g	25~40g
脂質	給食による摂取エネルギー全体の25~30%	
カルシウム	400mg	450mg
鉄	4mg	4mg
ビタミンA	200μgRE	300μgRE
ビタミンB1	0.5mg	0.5mg
ビタミンB2	0.5mg	0.6mg
ビタミンC	25mg	35mg
食物繊維	6g	6.5g

なぜ中学生は給食の量が増えるのでしょうか？

中学生に必要なエネルギー（食事）量を考えよう。



中学生になると、学校生活が小学校より忙しくなり、日常生活を送るために必要なエネルギーが増えます。また心と体とも急激に成長し、大人の体へと変化していくため、体の成長のために使われるエネルギーも増えます。

スポーツをしている人は、さらに運動するためのエネルギーもとらなければなりません。

学校生活を元気に送り、健やかに心身を成長させるためのエネルギーは、食事から確保する必要があります。中学生で給食の量が増えるのはこのためなのです。

中学生の時期に健やかな体の基礎をつくることは、生涯にわたる健康の土台をつくることにつながります。

まずは毎日の給食をしっかり食べ、バランス良く食べる習慣を身につけましょう。



摂取基準値は全国的な平均値であり、生徒の生活実態や地域の実情に合わせて弾力的に運用するよう定められています。

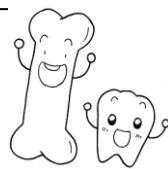
足りていますか？ カルシウム & 鉄

学校給食では基本的に、各栄養素の1日の必要量の1/3をとることができるよう計算されています。しかし、成長期に重要な栄養素のうち、特に摂取量の不足が目立つ**カルシウム・鉄**に関しては、積極的に摂取できるよう配慮することが求められています。



カルシウムの働き

- ・骨や歯をつくる。
- ・ケガをしたとき、出血を止める。
- ・イライラ(興奮・緊張状態)を抑える。
- ・筋肉や心臓を動かす。



カルシウムを
たっぷり含む
給食献立の例

- ・牛乳・ヨーグルト・チーズ
- ・大和まなちりめん
- ・じゃこピーマン
- ・ししゃも ・ミニフィッシュ
- ・揚げ豆腐のきのこあんかけ
- ・小松菜とえのきの煮びたし
- ・切干大根の煮物 など



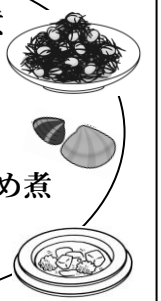
鉄の働き

- ・血液のヘモグロビンの中に含まれ、酸素を全身の細胞に運び、活動を助ける。
- ・血液中の赤血球をつくる材料となる。



鉄を
たっぷり含む
給食献立の例

- ・黒豆 ・大豆の磯煮
- ・ひじきの炒り煮
- ・あさりのチャウダー
- ・ほうれん草のソテー
- ・ひじきと小松菜の炒め煮
- ・プルーンヨーグルト など



中学生になって給食のボリュームが増え、「しんどい」と感じている人がいると思います。しかし中学校の給食は、栄養面だけでなく、献立の内容や使われている食材によって、中学生にとって望ましいバランスのとれた食事（主食・主菜・副菜がそろった食事）のモデルとなるよう考えられています。給食を参考にして自分の食生活を見直してください。