

5月の給食だより

【旬の食べ物】



5月の
テーマ

成長期の体に必要な栄養を知ろう



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月は成長期に重要な食事と栄養について、給食を通して考えてみましょう。

質問

中学生になると給食が増えるのはなぜ？



例えば 給食1人前のごはん・・・

小学校高学年 (200g)
中学生 (250g) → 約 50g ↑



例えば 給食のパン1個・・・

小学校高学年 (70g)
中学生 (80g) → 約 10g ↑

答え

毎日の活動量が増えるだけでなく、心身の急激な成長のために多くのエネルギーが必要だから。

中学生に必要な
エネルギー量



体を維持する
エネルギー
・体温を維持する
・呼吸する、など

日常生活を送る
ためのエネルギー
・授業を受ける
・食事をとる、など

心身を成長
させるための
エネルギー

激しいスポーツ
をするための
エネルギー
部活など



毎日の学校生活を元気に過ごし、健やかに心身を成長させるためのエネルギーは、すべて食事からとらなければなりません。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。

～成長期の体づくりに特に必要な栄養素を知ろう～

カルシウムの主な働き



- 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。

～カルシウムたっぷりの給食献立～

- ・牛乳・ヨーグルト・スティックチーズ
- ・じゃこピーマン・大和まなちりめん
- ・ししゃもの天ぷら・小松菜の煮びたし
- ・さばのしょうが煮・おかかあえ など

カルシウム



食物繊維の主な働き



- 腸の中をきれいにし、排便をスムーズにする。
- 消化速度が抑えられ食べすぎを防ぐ。

～食物繊維たっぷりの給食献立～

- ・若竹汁・はりはり漬け・切干大根のソテー
- ・麦ごはん・ドライカレー・きんぴら
- ・ホイコウロウ・わかめスープ・大学芋 など

食物繊維



鉄の主な働き



- 血液のヘモグロビンの中に含まれ、酸素を全身に運び、活動を助ける。
- 血液中の赤血球を作る材料となる。

～鉄をたっぷり含む給食献立～

- ・大豆の磯煮・手作りひじきふりかけ
- ・ほうれん草のソテー・あさりのチャウダー
- ・ひじきと大豆の炒り煮・かつお照焼き など

鉄



ビタミンA・Cの主な働き

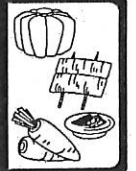


- のど・鼻の粘膜を健康に保ち、風邪など感染症を防ぐ。
- 目の働きを良くする。
- 皮膚の新陳代謝を活発にし、肌をきれいにする。
- 鉄を体への吸収率を高める。

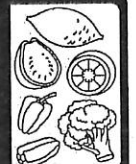
～ビタミンA・Cたっぷりの給食献立～

- ・花野菜サラダ・菜の花のおひたし
- ・磯香あえ・プチトマト・いちご・ナムル
- ・チンジャオロース・夏野菜カレー など

ビタミンA



ビタミンC



中学生になって給食のボリュームが増え、「しんどい」と感じている人もいます。しかし中学校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で、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、自分の食生活を見直してみましょう。