



いよいよ新年度がスタートしました。2年生、3年生のみなさん、進級おめでとうございます。1年生のみなさん、入学おめでとうございます。中学校の給食は小学校と比べて、量も品数も増え、始めは食べきれないかもしれませんが、体が大きくなり、部活動などで運動量が増えると無理なく食べられるようになります。しっかり食べて健康な体を作りましょう。

学校給食について

◆学校給食の目標（平成21年4月施行 学校給食法より）

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健康な食生活を営むことができる判断能力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③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。
- ④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。
- ⑤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。
- ⑥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。
- ⑦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。



◆中学校の食事内容について

学校給食は文部科学省によって定められた摂取基準に基づいて献立をたてています。基本的には1日の食事摂取基準の1/3の栄養量を給食でとれるよう設定されていますが、**家庭で不足しがちなカルシウム、ビタミンB群、ビタミンAなどは学校給食で多めに補うように配慮しています。**

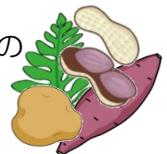


《生徒1回あたりの学校給食の栄養価》

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
							A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
給食1食当たりの基準値	830	エネルギーの 13%~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上
中学生の1日の ↑ 食事摂取基準（男子）	2600	60	エネルギーの 20%以上~30%未 満	8.0 未満	1000	11.5	800	1.4	1.6	95	17g 以上
中学生の1日の → 食事摂取基準（女子）	2400	55	エネルギーの 20%以上~30%未 満	7.0 未満	800	14.0	700	1.3	1.4	95	16g 以上

—日本人の食事摂取基準(2015年版)より

また色々な食品からバランスよく栄養をとるために、栄養量の他に食品構成（どのような食品群からどのくらいの量をとるのが望ましいか示したもの）が決められています。家庭での**食事でもりにくい豆類、いも類、種実類、藻類は多めに設定されています。**



《食品構成》

食品群	穀類	小麦粉製品	牛乳	芋及びでん粉	砂糖類	豆類	豆製品	種実類	緑黄色野菜	その他の野菜	果実類	きのこ類	藻類	魚介類	小魚類	肉類	卵類	乳類	油脂類
基準 g	95.6	9	206	35	4	6	18	35	35	82	40	4	4	21	3.5	19	12	6	4