

給食だより 5月号



令和6年5月 流山市立南流山中学校

新学期が始まって、約1ヶ月が過ぎ、心や体にも少し疲れが出てくる頃です。毎日元気に登校するためには、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

栄養バランスのよい食事について考えよう

中学校の3年間は、乳幼児期に次いで成長が著しいと言われており、身長・体重が大きく成長するだけでなく、脳・神経・骨・筋肉・内臓も発達する大切な時期です。この時期の食生活が、これからの健康に大きく影響していきます。そのため栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品



献立の基本 主食+主菜+副菜+汁物

献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせるといろいろな食品を食べることができ、栄養バランスがよくなります。毎日の給食(特に和食)の組み合わせを参考にしましょう。

成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です。



給食1食分は、カルシウム量 450mg を目標に献立を立てています。

表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

©少年写真新聞社2024

6つの基礎食品群の【2群の食品】を積極的に食べましょう!

切り干し大根は、左の食品群では4群の野菜ですが、カルシウムや食物繊維を豊富に含みます。定番の煮物とはひと味違った味付けが好評でした。

切り干し大根のカレー炒め(4/23の給食)

【材料】(4人分)切り干し大根 30g 豚ひき肉 40g 油小さじ1
 玉ねぎ 1/2 個 人参 小 1/2 本 ピーマン 1 個
 ケチャップ・ウスターソース・しょうゆ 各大さじ 1/2 カレー粉小さじ 1/2
 砂糖 小さじ 1/4 塩・黒こしょう(あらびき) 少々

【作り方】①切り干し大根は水で10分ほど戻す。
 ②玉ねぎはうす切り、人参とピーマンは千切りにする。
 ③ひき肉を炒める。②の野菜を加えて炒める。切り干し大根、だし汁を加えて、ひと煮立ちさせ、弱火で少し煮る。
 ④野菜がやわらかくなったら、調味料を順に加える。切り干し大根が汁気を含む程度まで少し煮詰めたら完成!

(1/4量)【エネルギー】73kcal 【たんぱく質】3.0g 【食塩相当量】0.6g