

給食だより

令和6年 5月
流山市立常盤松中学校
流山市立西初石中学校



中学生の時期は、乳幼児期に次いで成長が著しいといわれています。そのため、おとなよりも多くとることが必要な栄養素もあります。活動のもとになるエネルギーや、体をつくるたんぱく質やカルシウムなどを十分にとる必要があります。

1日にとりたい 炭水化物の量

炭水化物の摂取量の目標量はエネルギー量の50~65%です。エネルギーの半分以上を炭水化物からとることが目標とされています。



右の表から自分の炭水化物の目標量が算出できます。米、パン、めんなどの主食を毎食とり、適量を心がけましょう。

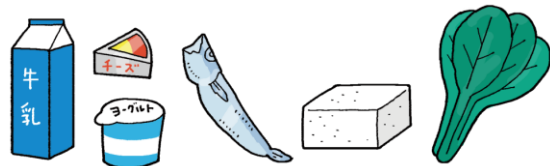
推定エネルギー必要量 (kcal/日)

	男性	女性
3~5歳	1,300	1,250
6~7歳	1,550	1,450
8~9歳	1,850	1,700
10~11歳	2,250	2,100
12~14歳	2,600	2,400
15~17歳	2,800	2,300

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
※身体活動レベルは「ふつう」。

骨や歯をつくる カルシウム

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかりすることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



赤血球のもとになる 鉄

鉄は、血液の成分の一つである赤血球をつくり、全身に酸素を運ぶ働きなどがあります。

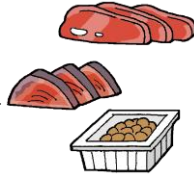
●不足すると

貧血を引き起こし、頭痛、めまい、疲れやすくなるなどの症状があらわれます。



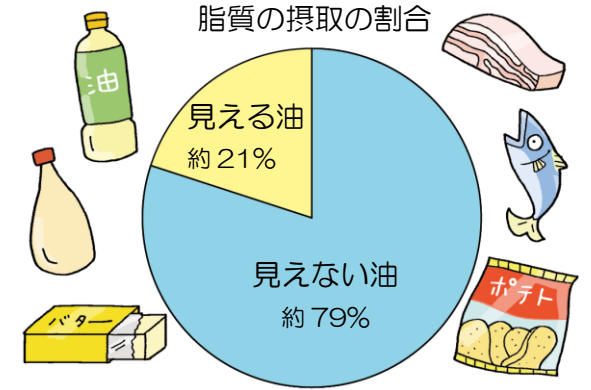
●多く含まれている食品

レバーや赤身の肉類、かつお、大豆加工食品、こまつななどに多く含まれます。



見える油と見えない油

「見える油」とは、植物油やバター、マーガリン、マヨネーズなどのことで、「見えない油」とは、肉、魚介、牛乳・乳製品、穀物、豆、卵、菓子などに含まれる油のことです。わたしたちは、脂質の摂取量の約79%を、「見えない油」からとっています。気がつかずに多くとっているかもしれないので気をつけましょう。



出典 厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」より作成

ただいま成長中



新茶の季節

おいしい緑茶の入れ方

一人分は、茶葉2g(小さじ1)、湯100mLが目安です。

- 急須に人数分の茶葉を入れる。
- やかんに水を入れて火にかけ、湯を沸かす。
- 2を少し冷まして急須に注ぎ、1分蒸らす。
- 濃さが同じになるように少しずつ順番に注ぐ。

端午の節句

端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。ちまきは、古代中国から伝わったものです。

