



給食だより

5月号

令和4年5月 流山市立南流山中学校
流山市立東部中学校

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て、疲れを残さないことが大切です。

中学生の栄養



中学校の3年間は、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。

【中学生と大人の食事摂取基準量の比較】〔日本人の食事摂取基準(2020年版)〕

年齢	性別	エネルギー (推定エネルギー必要量) (kcal/日)	たんぱく質 (推奨量) (g/日)	カルシウム (推奨量) (mg/日)	鉄 (推奨量) (mg/日)
12歳～14歳	男	2600	60	1000	10.0
	女	2400	55	800	12.0
30歳～49歳	男	2700	65	750	7.5
	女	2050	50	650	10.5

・エネルギーは身体活動レベルⅡ「ふつう」の場合

座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

・鉄の女性は月経ありの場合

上の表からもわかるように、中学生は、成長期であることと、活動的な生活により成人と比べて、カルシウムや鉄分が特に多く必要です。

鉄を含む食品をとろう！

思春期に起きる貧血の原因で、一番多いのは、「鉄欠乏性貧血」です。鉄欠乏性貧血は、体内で酸素を運ぶ赤血球(ヘモグロビン)の材料となる鉄が、慢性的に不足して酸素不足になることで発症し、疲れやすいなどのさまざまな体の不調が現れます。

鉄の不足は、食事からとる鉄の量よりも、体の成長や激しい運動などで失う量が多くなる状態が続くことが原因です。

予防には毎日の食事で鉄を含む食品を栄養バランスよくとることが大切です。

【鉄が多く含まれている食品】

・肉(特にレバー) ・魚介(かつお、しじみ、あさりなど)

・緑黄色野菜(大根の葉、小松菜、ほうれん草など)

・ひじき、納豆、豆類

カルシウムをとろう！

カルシウムは、骨や歯をつくるなど、体のさまざまな機能を調節する大切な栄養素です。カルシウムが不足してしまうと、骨に蓄えられているカルシウムがどんどん使われていきます。長い間このような状態が続くと、骨がスカスカになってしまいます。

乳製品にはカルシウムが多く含まれています。特に、牛乳は、他の食品に比べるとカルシウムの吸収率が高いです。骨の量は10代で決まると言われています。乳製品をとり、強い骨を作ることでもケガの予防にもなります。



【オススメ給食レシピ】

朝ごはんにも
オススメ!!

じゃこのリチーズトースト

【材料】食パン1枚、マーガリン5g、ちりめんじゃこ5g、のり0.3g、チーズ20g

【作り方】①食パンにマーガリンを塗る。

②ちぎったのりとちりめんじゃことチーズを混ぜ合わせ、①にのせ、トースターで焼く。

【ポイント】ちりめんじゃことチーズでカルシウムたっぷり!!

ひじき春巻き

レシピのリクエストをいただきました!!

給食のひじきメニューの中で1番人気! 成長期に必要な鉄分・カルシウムをとることができます。

【材料(4本分)】

ひじき:4g、ごぼう:60g、豚ひき肉:40g、にんじん:1/10本、たけのこ:30g

春雨:3g、炒め油:少々、みりん:小さじ1、砂糖:小さじ2、しょうゆ:小さじ2、酒:少々

片栗粉:少々、ごま油:少々、春巻きの皮:4枚、小麦粉+水:少々、揚げ油

【作り方】

①ひじき・春雨をもどす。ごぼうは、さがきにして水にさらす。にんじん・たけのこは千切りにする。

②油を熱し、豚肉を炒め、①の材料を加えて炒める。調味料で味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつけてごま油を入れ、冷ます。

③春巻きの皮で②を包み、水で溶いた小麦粉をのりにして閉じて、油で揚げる。

【ポイント】

ひじきの煮物にたけのこや豚肉をプラスして片栗粉でとじて包んでもOK!