



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。



表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

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。

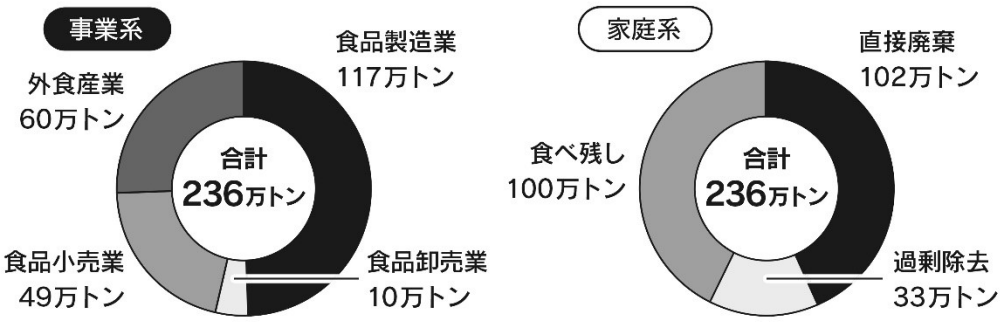
	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

毎日の給食で私たちができるのは、素早く配膳し、できる限り配りきることです。みんなで工夫しましょう！

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

Data 見る食育 ▶▶▶ 日本の食品ロスの発生量はどのくらい？

日本の食品ロスの発生量の推計値(令和4年度)の内訳



2022年度(令和4年度)の食品ロスは、472万トンでした。事業系では商品の売れ残りやつくり過ぎなどが、家庭系では皮のむき過ぎや未開封食品の廃棄、食べ残しなどが原因です。5月30日は、ごみゼロの日です。みんなで協力して、食品ロスを減らしましょう。