

5月給食だより



令和5年度 流山市立八木中学校

5月はだんだん気温が上がり、4月からの環境の変化などで疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。栄養満点の給食をしっかりと食べること、そして規則正しい生活を心がけましょう。

バランスの良い食事について知ろう～中学校の給食の栄養量～

中学校の3年間は心身ともに大きく成長する大切な時期です。健康で丈夫な体をつくるためには栄養バランスの良い食事が欠かせません。学校給食は、文部科学省から示されている栄養の基準を元にして献立を作成しており、一日に必要な栄養量の1/2～1/3が摂取できるようになっています。

		エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
中学生に必要な一日分の栄養素の目安	男子	2600	摂取エネルギー全体の13～20%	1000	10.0
	女子	2400	摂取エネルギー全体の13～20%	800	12.0
給食 一食分		830	摂取エネルギー全体の13～20%	450	4.5

(日本人の食事摂取基準 2020年版・学校給食実施基準より)

中学生は体を動かす量も多いため、

① 体の組織を作るたんぱく質
(肉・魚・卵・大豆製品など)

② 骨を作るカルシウム
(牛乳・乳製品・小魚・海藻など)

③ 血液を作る鉄
(大豆製品・ひじき・緑黄色野菜など)

給食には

1日に必要なたんぱく質量と、カルシウム量の約1/2が含まれています。

1日に必要な鉄量の約1/3が含まれています。

特にこれらの栄養素を成長期にしっかりと摂取することで、丈夫な体がつくれます。

給食では苦手な食材、料理にも少しずつ挑戦して、色々な栄養素を取り入れられると良いですね。

バランスの良い食事のポイント*おぼんの形を参考にしましょう*

1食の中で、下の絵のように3つのグループ(主食・主菜・副菜)をそろえることがおすすめです。また、1日の中で**くだもの**(主に体の調子を整えるもの)や**乳製品**(主に骨をつくるもの)を取り入れるとさらにバランスが良くなります。給食のない日は積極的に牛乳やヨーグルトなどの乳製品を食べましょう。給食の組み合わせ方を参考にしてください。

ふくさい副菜

(野菜・いも・きのこなど)
主に体の調子を整えるもの

しゅさい主菜

(肉・魚・卵・大豆製品など)
主に体の組織を作るものになるもの

しゅしょく主食

(ごはん・パン・めんなど)
主に体を動かすものになるもの

しるもの汁物

野菜やきのこをたっぷり使った汁物

