



食育だより

令和6年4月26日
島本町立第一中学校
NO.1

がっこうきゅうしょく もくひょう

～学校給食の目標とは～

学校給食は、成長期のみなさんの心身の健康のために、栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、友達や先生と一緒に食べながら、楽しいふれあいを進めていくための重要な教材としての役割も担っています。学校給食法では、7つの目標が定められています。



<p>がっこうきゅうしょく 学校給食の もくひょう 7つの目標</p>	<p>けんこう からだづく 健康な体作り</p>	<p>のぞ しょくじゅうかん てほん 望ましい食習慣の手本</p>	<p>たす あい きょうりやく 助け合い、協力して たの たく 楽しく食べる</p>
<p>しぜん めぐ かんしゃ 自然の恵みに感謝する</p>	<p>はたら ひと かんしゃ た 働く人に感謝して食べる</p>	<p>ちいき しょく し 地域の食を知り、 みらい つた 未来に伝える</p>	<p>しょく とお 食を通して しゃかい しくみをし 社会の仕組みを知る</p>

できることから挑戦してみよう！

中学生のみなさんには、ぜひ以下のことができるようになってほしいなと思います。

☆朝食を毎日しっかりとろう！ ☆色々な食材に挑戦しよう！ ☆自分で調理をしてみよう！

<p>ちやうしょく た 朝食をしっかりと食べるこ とで、授業に集中できます。 た じゅぎょう しゅうちゅう 食べる習慣がない人は、まずは よみ かん ひと 夜更かしをせず、早めには ね ころ かんば 寝ることを心がけ、頑張って はやお 早起きをしてみましょう。</p>	<p>にがて しょくひん ちやうりほう 苦手な食品も調理法が かわると食べられるかもしれ か た ません。また、味覚は成長と みかく せいちやう もに変化します。「食わず嫌い」 へんか はせず、色々な食材にチャレン いろいろ しょくざい ジしてみましょう。</p>	<p>しょう ちゅうがっこう かにいか 小・中学校の家庭科でも ちやうり かくしゅう 調理について学習しています ね。自分が食べるものだけで じぶん た はなく、たまには家族の分も かぞく ぶん つく いっしょ つく 作ったり、一緒に作ったりでき るといいですね。</p>
--	--	--

給食時のマナーを守ろう！

- 準備をする前に、手洗い・アルコール消毒をして、手を清潔にしましょう。
- 給食当番は、エフロン・バンダナ・マスクをきちんとつけましょう。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- 一人ひとりが心がけ、みんなで協力しながら、
安心・安全な給食の時間を作っていきます！

異物混入や
食中毒のリスクを
減らします。



中学生が1日に必要な栄養量は？

中学生は、身体が著しく成長する時期です。特に、筋肉や血液を作る「タンパク質」、骨や歯を作るものとなる「カルシウム」、血液のもとになる「鉄」の必要量が多いのが特徴です。食事摂取基準から、中学生が1日に必要な栄養量と大人(30～49歳)の栄養量の比較をしてみましょう。

		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
男	12～14歳	2600	60	1000	11.5	800	1.4	1.6	95
	30～49歳	2650	65	650	7.5	900	1.4	1.6	100
女	12～14歳	2400	55	800	14	700	1.3	1.4	95
	30～49歳	2000	50	650	10.5	700	1.1	1.2	100

※食事摂取基準2020より抜粋(太字は大人よりも多く必要な栄養素)

給食では…
「1日に必要な栄養量の1/3以上」
が摂取できるように、様々な食品を取り入れて献立が作成されています。



残りの3分の2の栄養量は、普段の食事でも栄養バランスを考えて食事をするようにしましょう。