

食育だより

令和7年4月
 島本町立第一中学校
 No.1

学校給食の目標・役割

学校給食は、学校教育活動の一環として、成長期みんなの心身の成長のために、栄養バランスのとれた食事を提供します。また、友達や先生達と一緒に食べながら、楽しいふれあいを進めていくために教材としての役割もあります。学校給食法では「7つの目標」が定められています。

学校給食の7つの 目標	健康な体作り	望ましい食習慣の手本	助け合い、協力して 楽しく食べる
自然の恵みに感謝する	働く人に感謝して 食べる	地域の食を知り、 未来に伝える	食を通して 社会の仕組みを知る

食生活を見直してみよう！

中学生になり、部活や習い事などで生活習慣がガラリと変わる人もいます。ですが、食事での栄養補給、しっかり運動、十分な休養・睡眠を取り、心身どちらも健康で過ごせるように心がけましょう。以下の事をぜひ行いましょう！

偏食せず何でも食べよう

自分の好きなもの
だけを食べるのではなく、
色々な食品や料理から栄養素を
摂取しましょう！
しっかり噛んで
食べることも大切です。

料理をしよう

自分が食べる
ものをぜひ簡単なものから
調理してみましょう。家族の分も
作ったり、お手伝いが
できるとより
いいですね。

味覚は食経験を

重ねることで繊細なおいしさを
感じられるようになります。

食材の素材の
おいしさを楽しみ
ましょう。

味覚を育てよう

欠食はやめよう

食事を抜くと
脳や体を動かすエネルギー
がなくなってしまう。
3食バランスよく
食事を取り
ましょう。

めざせ給食マスター！

中学校での給食が始まりました。小学校と比べて中学校の給食は量や献立の種類も増えています。給食準備や片付けはチームプレイです。クラスみんなで協力して行うようにしましょう。また、食事マナーを守り、クラスみんなが気持ちよく食事を食べられる雰囲気を作りましょう。

給食当番の仕事

身だしなみを整えましょう



協力して準備をしましょう



丁寧に盛り付けましょう



当番以外の仕事

机の上は整理整頓しましょう



換気をしましょう



手を綺麗に洗いましょう



食事の食べ方

よく噛んで食べましょう



食事にあった会話をしましょう



良い姿勢で食べましょう



食べ残しはそれぞれの食缶へ



食器類は丁寧に扱い、協力して片付けをしましょう



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

もとになる「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
献立を作成しています。

ですが

反対に、後の2/3の栄養量は、
普段の食事で補わないと
いけません。
日ごろの家庭の食事でも栄養
バランスを考えて食事をする
ように心がけましょう。

