食育だよ

令和7年4月 島本町立第一中学校

がっこうきゅうしょく がっこうきょういくかつどう いっかん 学校 給食は、学校教育活動の一環として、成長期の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。

学校豁後の7つの	けんこう からだづく 健康な体作り	のぞ 望ましい食習慣の手本	たす あしままうりょく 助け合い、協力して
子(収拾 及の 7 20) 1 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	健康な事件	主よしい良百頃の十本	り めい して
M 00	.5		来しく良べる
(2)	()		
1777			The state of the s
自然の恵みに感謝する	動く人に感謝して	地域の食を知り、	食を通して
8	食べる	未来に伝える	社会の仕組みを知る
X		*	
	$\overline{\bullet}$		
	•	+ /	-00-

まゅうがくせい 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ると思います。ですが、食事での ネルームシムルニセョセッシ 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!

へ温食せず何でも食べよう

だけを食べるのではなく、 摂取しましょう! しっかり噛んで 食べることも大切です。 _{りょうり} 料理をしよう

が重ねることで繊細なおいしさを

味覚は食経験を

食材の素材の おいしさを楽しみ

けっしょく **欠食はやめよう**

食事を抜くと

りずか 自分が食べる ものをぜひ簡単なものから

^{みかく そだ} **味覚を育てよう**

がなくなってしまいます。

3後バランスよく 食事をとり



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

当番以外の仕事

鼻だしなみを整えましょう

あとかたづ













食事の食べ方

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 よく噛んで食べましょう 後輩にあった会話をしましょう













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
おんな	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)

きゅうしょく 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、

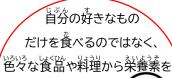
様々な食品を取り入れて 献笠を祚붮しています。



反対に、後の2/3の栄養量は ふだん しょくじ がな 普段の食事で補わないと いけません。

かてい しょくじ ひょうご 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。





作ったり、お手伝いが

できるとより いいですね。