



しよく いく 食育だより

れいわ ねん がつ
令和8年4月
しまもとちやうりつだいいちちゆうがっこう
島本町立第一中学校

No.1

がっこうきゆうしよく しよくいく がっこうきゆういくかつどう いっかん そくめん しよく とお じぶん からだ けんこう
学校給食は「食育」など、学校教育活動の一環としての側面があり、食を通して、自分の体や健康に
かんが のぞ しよくせいかつ み せいちやうき こころ からだ
ついて考え、望ましい食生活を身につけることをめざしています。これからも成長期のみなさんの心と体
けんぜん せいちやう ささ えいよう と しよくじ ていきよう たよ じやうほうはっしん おこな
の健全な成長を支える栄養バランスの取れた食事を提供し、お便りでは情報発信を行っていきます。

がっこうきゆうしよく もくひよう ～学校給食の目標～

けんこう からだづく
健康な身体作り

のぞ しよくしゆうかん
望ましい食習慣
の手本

たす あ きやうりよく
助け合い、協力して
たの 楽しく食べる

しぜん めぐ
自然の恵みに
かんしゃ
感謝する

はたら ひと かんしゃ
働く人に感謝して
た 食べる

ちいき しよく し
地域の食を知り
みらい つた
未来に伝える

しよく とお しゃかい
食を通して、社会の
しく し
仕組みを知る

ちゆうがくせい いちにち ひつよう えいようりよう し 中学生が一日に必要な栄養量を知っていますか？

ちゆうがくせい じ き からだ いちじる せいちやう しんたいかつどうりよう ふん じ き とく ほね つく
中学生の時期は身体が著しく成長し、身体活動量も増える時期です。特に骨を作るものになるたんぱく質、骨を
つく けつえき せつけつきゆう せいぶん てつ かつどう ひつよう おお とくちゆう しよくせいしゆう
作るカルシウム、血液の赤血球の成分である鉄、そして活動に必要なエネルギーが多いのが特徴です。食事摂取
きじゆん ちゆうがくせい いちにち ひつよう えいようりよう おとな さい えいようりよう ひかく
基準から中学生が一日に必要な栄養量と大人(30～49歳)の栄養量を比較してみましょう。

		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

しよくせいしゆうきじゆん 2020より抜粋(太字は大人よりも多く必要な栄養素)



きゆうしよく えいよう 給食でどのくらい栄養がとれるの？

がっこうきゆうしよく がっこうきゆうしよくせいしゆうきじゆん もと かがっこう えいようりよう き きゆうしよく にち ひつよう えいようりよう やく
学校給食は学校給食摂取基準を元に、各学校で栄養量を決めています。給食は「1日に必要な栄養量の約
いじよう せいしゆう さまざま しよくひん と こんだて さくせい えいようりよう
1/3以上」を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。しかし、あとの2/3の栄養量は
ふだん しよくじ おきな ひごろ しよくじ えいよう かんが しよくじ こころ
普段の食事でも補わないといけません。日頃の食事でも栄養バランスを考えて食事するように心がけましょう！