



食育だより

令和5年4月26日
島本町立第一中学校
NO.1

～学校給食の目標とは～

学校給食は、成長期のみなさんのころやからだ健全に発達するために、栄養バランスのとれた食事を提供することはもちろんのこと、学校全体で食育を効果的に進めるための重要な教材としての役割を担っています。学校給食法では、7つの目標が定められています。



《学校給食 7つの目標》

- 適切な栄養をとり、自身の健康を守り、高めること。
- 日常生活の食事について正しい理解を深め、健全な食生活を判断する力や、望ましい食習慣を送ることができる力を身につけること。
- 給食の時間を通じて、学校生活を豊かにし、**社交性**や**協同**の気持ちを育てること。
- 食生活が、自然の恵みの上に成り立っていることへの理解を深め、**生命**や**自然**を**尊重**する**気持ち**や**環境**の**守る態度**を育てること。
- 食生活が、食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることへの理解を深め、**働く人**への**感謝**の**気持ち**や**態度**を育てること。
- 国や各地域の**伝統的な食文化**についての理解を深めること。
- 食を通じて、**食料**の**生産**、**流通**や**消費**など**社会**の**仕組み**について、正しく理解すること。



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**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。

ですが...

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。



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。
- 給食を配膳するときや食べるときは、**大きな声**は控えましょう。
- 「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しょう！

