

いただきます。ごちそうさま！

発行：島本町立第二中学校 栄養教諭



新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます！新2、3年のみなさん、進級おめでとうございます。新しい学年、新しいクラスでの学校生活はどうか？給食室では、安全な給食作りを心がけていきます。1年間よろしくお願いします！

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為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 |

中学生になったら...

中学生になったら、ぜひ以下の事ができるようになってほしいと思います。

☆朝食を毎日しっかりとろう！

朝食をしっかり食べる事で、授業に集中できます。食べる習慣がない人は、まずは夜更かしをせず、早めに寝る事を心がけ、頑張って早起きをしてみましょう。



☆色々な食材に挑戦しよう！

苦手な食品も調理法が変わると食べられるかもしれません。また、味覚は成長とともに変化します。「食わず嫌い」はやめて、色々な食材に思い切ってチャレンジしてみましょう！



☆自分で調理をしてみよう！

小・中学校の家庭科でも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はなく、時々家族・ホームの分も作ったり、お手伝いできるとよりいいですね。



給食を準備する時・食べる時のマナー

給食に限らず食事をする際にはマナーを守りましょう。またコロナ禍が明け、給食の準備をする際に、マスクやエプロンをせずに準備をする人が見られます。準備の時に清潔な服装で行なわないと、異物の混入や食中毒のリスクが高まります。服装もきちんとセットして、準備を行ってください。

給食当番にあたった人

○エプロン、バンダナ、マスクを着用して準備を行いましょう。

それ以外の人

○すばやく列に並んで給食を取りに行きましょう。



食事のマナー

○挨拶(心を込めていただきます、ごちそうさまを言う)

○食べ方(音をたてて食べない・ひじをついて食べない)

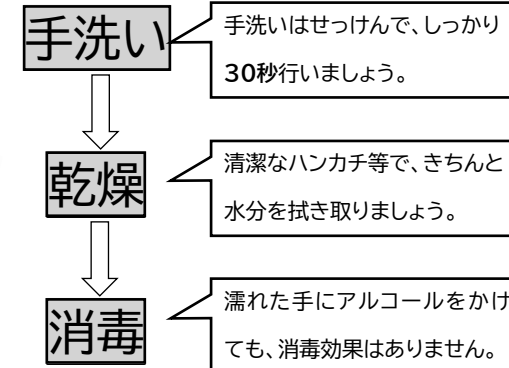
口に物を入れたまま話さない)

○食器の扱い方(音を鳴らさない、綺麗に片付ける)

○会話(一緒に食べる人が不快に思わないような会話) etc...

様々な事に注意して、みんなで楽しく食事を楽しみましょう！

きちんと手を洗おう



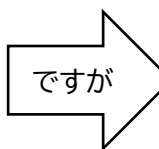
中学生が1日に必要な栄養量は？

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B1 (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、多様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。

