食育だより

令和7年4月
No.1

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がついに始まりましたね！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

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ると思います。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事も大切です。

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・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。

味覚を育てよう

味覚は食経験を重ねる事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。

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います。3食バランスよく食事をとりましょう。

目指せ給食マスター！

早速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

机の上は綺麗に整理整頓　換気して空気を入れ替えましょう　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

後片付け

食べ残しはそれぞれの食缶へ　食器類は丁寧に扱いましょう　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。特に体を作るもとになる「**タンパク質**」、骨や歯を作るもとになる「**カルシウム**」、血液中の赤血球の成分である「**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、様々な食品を取り入れて献立を作成しています。

ですが

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。