

# 食は人を良くする

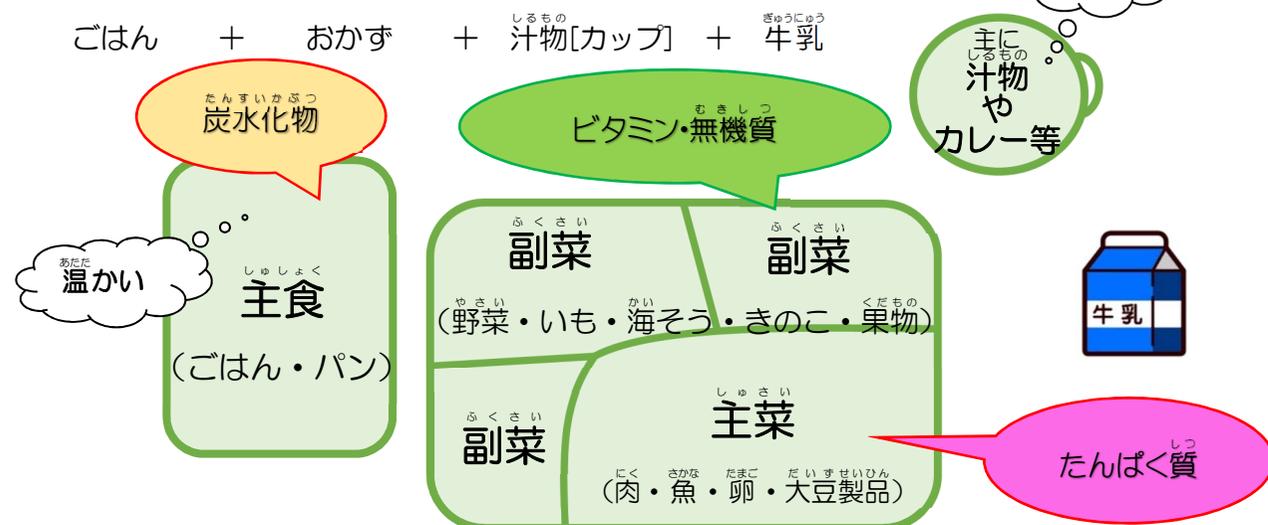
2021. 11. 22

北中学校 食育だより 発行 栄養教諭 加藤

## 中学校の給食を食べてみよう

今日の昼食時には、給食試食会があります。すでに中学校の給食を利用したことがある人もいますが、ほとんどの人が初めてだと思います。今回PTAの方々のご協力があり、1年生のみなさんが給食を試食する機会をつくっていただくことができました。実際に給食を食べてみることで、内容を知り、利用を検討するきっかけにしてください。

### 中学校給食について



中学校給食の献立は、「学校給食摂取基準」に基づき主食・主菜・副菜・乳製品がそろそろよう  
に作成されています。お昼ごはんの準備ができない時などには、  
自分の身体のことを考えて、中学校給食を利用してはどうか。

### 学校給食摂取基準(12~14歳)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	ナトリウム(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
830	13~20 (27g~41g)	20~30 (18g~28g)	2.5 未満	450	4.5	300	0.50	35	7 以上

「学校給食摂取基準」とは…児童・生徒が健康の増進及び食育の推進を図るために算出された望ましい栄養量

## 自分の昼食を見直そう

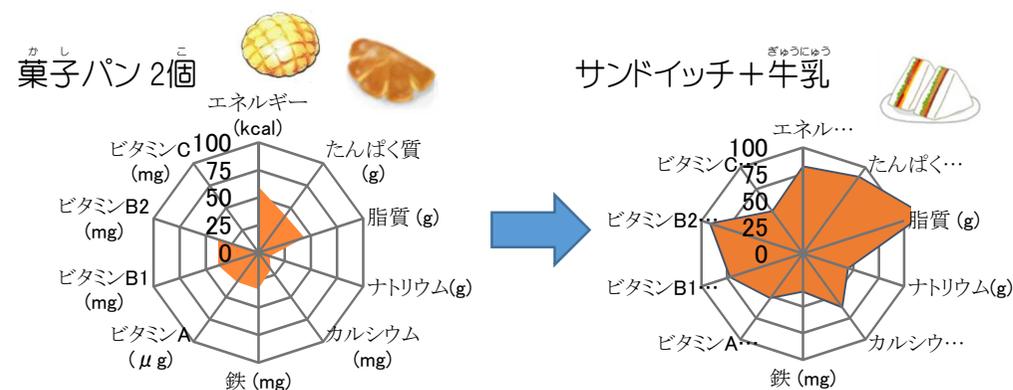
中学生の時期は、学校以外にもスポーツや文化活動に参加する機会や、家庭の外で過ごす時間が増えます。この時期は身体の成長だけでなく、心の成長も著しく青年期と呼ばれています。

そんな中学生の食生活は、朝・昼・夕の3食をとることや栄養のバランスを考えることはもちろん、成長に必要なたんぱく質やカルシウムの量を大人に比べて多くとることが、大切です。

給食は、中学生の1食分の食事のモデルになるよう、栄養バランスを考えて作られています。

ごはんの量や、肉と野菜のバランスなど、普段食べているお弁当や買ってきているものと比べてみてください。

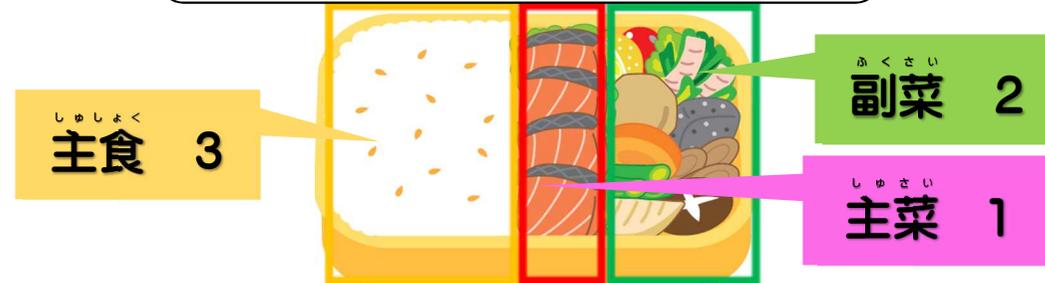
### こんな風に工夫できることもあります



(学校給食摂取基準の栄養量を100としたときに、満たしている割合)

### お弁当を作るときは、

主食 3 : 主菜 1 : 副菜 2  
= バランスのよい食事



お弁当箱の大きさのめやす: 700~900ml