

# 食は人を良くする

ひと よ

しよく

北中学校 食育だより

令和5(2023)年4月

茨木市立北中学校

入学・進学おめでとうございます。新年度がスタートしました。  
 新しいクラスでの昼食時間も始まります。楽しい時間になるように、一人一人が気をつけましょう。

**お昼ごはん足りていますか？**  
 昼食はみなさんの健康や成長と午後からの活動を支える大切なものです。  
 昼食でとりたいエネルギー量は男子で約870、女子で約800キロカロリーになります。



それだけのエネルギーをとるため、まずお弁当箱の大きさを確認してみましょう。中学生に合った容量の目安は、男子で800~900mL、女子で700~800mLくらいです。スポーツなどをした活動量が多い人は、さらに100mL大きいサイズにします。今使っているものが小さくて食べ足りないと感じる人は、大きい容器にしたり、別の容器をプラスしたり、ごはんをおにぎりにして詰めたりすれば、昼食の量を増やすことができます。

## お弁当作りのポイント

- ① おきさびったり 成長に必要なエネルギーがしっかりとれる、自分に合った大きさのお弁当箱を使う。
- ② いろどりキレイ 野菜の量は多めに、緑黄色野菜・淡色野菜きのこ・根菜類などさまざまな種類を入れよう。
- ③ ゆ食：主菜：副菜 = 3：1：2 主食をしっかりと！  
お弁当箱の半分はごはんをつめよう。



- ④ それぞれちがう調理方法 おかずは煮る・焼く・炒める・揚げる等、さまざまな方法で調理しよう。
- ⑤ ごかない すきまなく、しっかりつめよう。また食中毒予防のため、水気の多いおかずや生ものは避け、よく冷ましてからつめよう。

## 中学校給食の内容

12~14歳の学校給食摂取基準にもとづき、献立を作成しています。

汁物 (温かい)  
 みそ汁やすまし汁、ごはんにかけるカレーなど

牛乳 200 mL  
 毎日のカルシウム必要量の約 1/4

主食 (温かい)  
 ごはん 230g (パン)

- ①は主菜 (肉・魚) を使ったメインのおかず
- ②は副菜 (野菜・豆・海藻・いも類など) を使ったおかず

★アレルギー除去食はありませんが、飲用牛乳はとめることができます。  
 アレルギーのある人は必ず献立表を確認して申し込んでください。  
 ★給食の申し込み、キャンセルは当日 (AM8時まで) 可能です。

### 北中学校での昼食 (「北中ナビ」より抜粋)

- 家から持参した弁当もしくは中学校給食を、各自の教室でいただきます。
- 水筒を持参して中身は、お茶・水・スポーツドリンクに限ります。ただし、ジュース・炭酸ドリンク等は認めていません。
- ペットボトルは、各自が家に持って帰るようにしてください。500mL以下の紙パックの飲み物については、昼食用にのみ持参できます。