



食育だより

令和4年4月29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。



1. 適切な栄養をとり、自身の健康を守り、高めること。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 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。



給食時のマナーは守れていますか？

今年度も、感染症予防に配慮した上での給食が実施されています。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す。

- ・給食準備も含め食べる時以外は、**マスクを着用**します。
- ・準備をする前に、**手洗い・アルコール消毒**をして、手を清潔にします。
- ・給食当番は、**エフロン・バンダナ・マスク**をきちんとつけます。
- ・給食を食べるときは、全員**同じ方向を向いて**食べます。
- ・給食を食べるときは、全員**しゃべらずに**食べます。



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」、骨や歯を作るものとなる「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。



～学校給食の献立～

主食(パンまたはご飯)・牛乳・おかずで成り立っているものを完全給食といいます。

パン ・週に1回(火曜 or 木曜)あります。
・コッペパン、黒糖パン、米粉パン、バターロールなどの種類があります。



ご飯 ・週に4回あります。
・国産のお米を使用しており、混ぜご飯の時もあります。



牛乳 ・牛乳パックの形で、200mlの量が毎日提供されます。



おかず ・郷土料理や季節の食材を取り入れ、バラエティーに富んだ料理があります。
・栄養量に基づいて、煮物、和え物、揚げ物など色々な調理方法での献立が提供されます。



