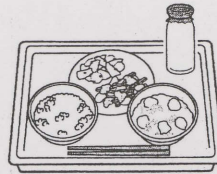


給食だより

2012年 5月 向島中学校

中学生の栄養と給食

みなさんは一日にどれくらいの栄養が必要か知っていますか？
中学校の3年間は、心身ともに急激に成長し、日常の活動も盛んな時期です。どの栄養も不足しないように、しっかりとバランスの良い食事をするのが大切です。



<<中学生の食事摂取基準 と 給食1食あたりの摂取基準>>

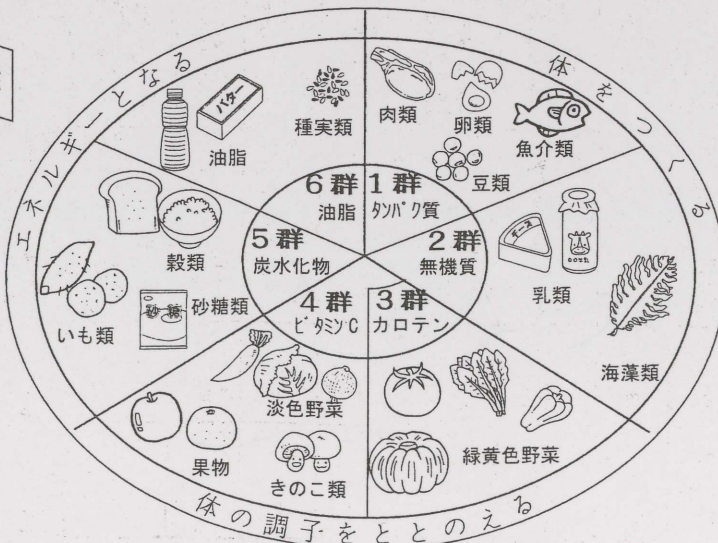
	性別	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂肪 総エネルギー %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン類				食塩 g
							A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
中学生 1日	男	2500	60	エネルギーの 20~30%	1000	11	750	1.4	1.5	100	9未満
	女	2250	55		800	14	700	1.2	1.4		7.5未満
給食		850	28	20~30	420	4	210	0.6	0.6	33	3.0

★学校給食は、一日に必要な栄養量の1/3量を目安につくられています。しかし、成長期における摂取の必要性から、不足しがちなカルシウムについては、一日の1/2量をとるようにしています。

6つの基礎食品群

食品に含まれている主な栄養素によって、わかりやすく分類したものです。それぞれの食品群が含まれるようにすると、食事のバランスが良くなります。

給食では、これらの食品群を基本に、いろいろな食品を使用するようにしています。



給食は、中学生に必要なエネルギーや栄養素を満たすように、分量や内容が考えられています。好き嫌いせずに、残さず食べましょう！



しっかり食べよう！朝ごはん

朝ごはんは、睡眠による休息モードから活動モードへと心身を切り替え、一日をスタートさせるための大切な食事です。学校生活を元気に過ごすため、毎日朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんの効果

- 体温が上昇し、体が活動しやすい状態になります。
- 脳にエネルギーを補給し、脳が活発に働きます。
- 胃腸を刺激して便通がよくなります。
- 毎日同じ時間に朝ごはんを食べることで、生活リズムが整います。



どんなものを食べたらいいの？

主食

ごはんやパン、麺、シリアルなどです。炭水化物が多く、脳や体を動かすエネルギー源となります。時間がなくても主食だけは食べるようにしましょう。

主菜

筋肉や血をつくる素になるタンパク質の多い食品です。忙しい朝には、卵料理や納豆、焼き魚、ソーセージなどの手早く準備できるものが良いでしょう。

副菜

体の調子をととのえるビタミン類が多い野菜や果物があるとバランスが良くなります。生のまま食べられるサラダやバナナなどがおすすめです。

飲み物汁物

不足している栄養素を補ったり、のどごしをよくして食事を食べやすくします。朝は、あたたかいものの方が体温が上がり、すっきりと目が覚めます。

たとえばこんな組み合わせ

- 和食●
- ごはん
- 焼き魚
- おひたし
- みそ汁

●洋食●

- パン
- 目玉焼き
- 野菜サラダ
- 牛乳