

中学生の栄養



風薫る5月になりました。1年生は学校生活に慣れましたか？入学して先輩たちの身体の大きさに驚いたことでしょうか。中学生のこの時期、心も身体も成長が盛んになります。身長は中学校3年間で男子が平均15cm、女子で5cm位伸びています。そのため食事はとても重要です。今回は学校給食についてお知らせします。学校給食は中学生に必要な栄養を考慮して作っています。



学校給食について

学校給食摂取基準(中学生)

一食分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%エネルギー)	食塩 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン			
									A (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)
栄養価	850	28 (28~35)	20以上 30未満	3	420	140	4	3	210 (210~630)	0.6	0.6	33

学校給食摂取基準は1日分の1/3にしていますが、家庭で摂取しにくいカルシウムは50%、ビタミンB₁・B₂は40%摂取できるようにしてあります。



食事のマナーを守ることは、給食時間を楽しくする基本です。



学校給食の標準食品構成表(生徒1人1回当たり)

学校給食の献立作成に当たっては、食品の種類を幅広く求め、これを適切に組み合わせることで食事内容の充実及び摂取栄養量の均等を図れるよう配慮されています。

学校給食の標準食品構成(墨田区版)

主に体を作る								
たんぱく質					無機質(カルシウム)			
魚介類	肉類	卵類	豆類	豆製品類	牛乳	乳類	小魚類	藻類
21g	25g	12g	2.5g	20g	206g	11g	2.5g	2g

主にエネルギー源						
炭水化物					脂肪	
穀類	パン	小麦粉及びその製品	芋及び澱粉	砂糖類	種実類	油脂類
63g	20g	23g	43g	4g	2g	6g

主に体の調子をととのえる			
カロテン	ビタミン		
緑黄色野菜類	その他の野菜類	果実類	きのこ類
35g	90g	35g	2g

※1回の食事ですべての食品を摂取するのは難しいため、墨田区では1ヶ月で食品構成の平均が保たれるように献立を作成しています。