



4月食育だより

【今月の目標】

食事の大切さを知ろう

令和4年4月 中学生用

給食の栄養について知ろう！

学校給食では、栄養素ごとに1日に摂るべき量の1/3程度をとれるようにしています。また、なかなかとりにくいカルシウムは50%、とりすぎが心配される食塩については1日の目標量の1/3未満になるように考えています。厚生労働省が出している基準では、食塩の目標量が成人男性で1日7.5g未満、成人女性で6.5g未満となりました。1食で使える食塩の量は、小さじ1/2程度です。塩味の感じ方は食習慣によるものが大きく、食塩のとりすぎは生活習慣病の大きな原因になります。給食の味が薄いとを感じる人は、毎日の食生活を振り返り、減塩について考えてみましょう。

牛乳

牛乳は、成長期に必要な栄養がたくさん含まれていて、欠かせない食品です。特に牛乳のカルシウムは、体への吸収がよく、骨や歯を丈夫にします。食物アレルギーなどで飲めない人は、小魚や大豆・青菜など、カルシウムの多い食品を意識してとりましょう。

給食の 組み合わせの基本



主菜

主菜（肉・魚・卵）は、たんぱく質が主になるおかずで、しっかりとした体をつくるもとになります。

主食（ご飯・パン・めん）

主食は、私たちが1日に食べ物からとる、体を動かすエネルギー源の約40%を占めるといわれます。熱となって体温を一定に保つことや、運動でのエネルギーになります。また、脳の活動の栄養源にもなるので、授業への集中力も増します。

副菜・汁物

副菜や汁物（野菜）は、体の調子を整える働きがあります。主食と副菜（おかず）を、かわるがわる食べると、全部の量が食べられなくても栄養のバランスがくずれにくくなります。

※カレーや丼ものは主食+主菜となります。

☆食事の量は運動量・体の体格等で個人ごとに必要な量がちがいます。給食はその平均の量になっています。量があまり食べられない人は、あらかじめ少なくよそってもよいですが、かたよりのないように全種類の料理をまんべんなく食べるようにしましょう。

