



# 食育だより

令和3年4月8日発行 No.1  
ひたちなか市立勝田第二中学校  
＜毎月19日は食育の日＞

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、安全で美味しい給食の提供と共に、中学生の皆さんが健やかに成長していくために、栄養バランスの良い給食を提供していきます。

学校給食は、昼食の役割だけではなく、食べることにについて勉強する場でもあります。

「どんな料理を組み合わせると栄養のバランスが良くなるのか」

「みんなで食事をするときのマナーは？」

「地元の特産品は何か？」

「自分にあった食事量はどのくらいか」など、給食を通していろいろなことを知ることができます。給食を通して学んだことを毎日の生活に活かしていきましょう。



## ✿ ひたちなか市の学校給食 ✿

**ごはん** 米はひたちなか市産の「コシヒカリ」を使用しています。ご飯の日は週2～3回です。

**パン** おかずと調和するように、甘味や油脂分を抑えています。食パン、黒パン、ミルクパン、ココアパン、米パンなどいろいろな種類のパンが出ます。週2回程度です。

**牛乳** 茨城県産の牛乳です。毎日200mlを出しています。成長期の児童生徒の骨格、筋肉、血液をつくるうえで欠かせないカルシウムやたんぱく質を効率よくとることができます。

**おかず** 季節感があり、和食・洋食・中華とバラエティに富んだ献立を心がけています。また、主食とのバランスをとり、薄味を基本として食材の持ち味を大切にしています。

## 中学生が1日にとりたい栄養量はどれくらい？

大人（30～49歳）と比べてみましょう。

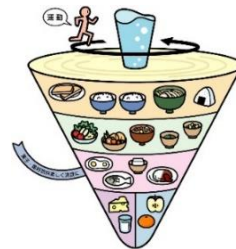
日本人の食事摂取基準 2020年版より

		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 μg RAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物せんい g	食塩相当量 g
男	12～14歳	2600	60	<b>1000</b>	<b>10</b>	800	1.4	1.6	100	17以上	7.0未満
	30～49歳	2700	65	750	7.5	900	1.4	1.6	100	21以上	7.5未満
女	12～14歳	<b>2400</b>	<b>55</b>	<b>800</b>	<b>12</b>	700	<b>1.3</b>	<b>1.4</b>	100	17以上	6.5未満
	30～49歳	2050	50	650	10.5	700	1.1	1.2	100	18以上	6.5未満

※エネルギーは身体活動レベルⅡふつうの値

※太字の部分は、大人よりも多く必要な栄養素です。

※栄養量は運動量や体格によって個人差があります。詳しく知りたい場合は、栄養教諭の菊池までお問い合わせください。



## 給食でとる栄養素はどれくらい？

昨年度の勝田第二中学校の給食1食あたりの平均給与栄養量と、残食分を差し引いて生徒が食べた量から計算した平均摂取栄養量は次の通りです。

	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 μg RAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物せんい g	食塩相当量 g
平均給与量	815	29.7	459	4.6	300	0.81	0.64	37	6.4	2.5
平均摂取量	775	28.3	441	4.3	283	0.78	0.63	33	6.0	2.4

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1～2分の1しか摂ることができません。中学生は成長のラストパートの時期ともいわれています。丈夫で健康な体をつくるために、給食を残さず食べるだけでなく、朝食、夕食もしっかり食べる習慣をつけましょう。