

入学・進級おめでとうございます。新しい学年・新しいクラスでの学校生活がスタートしましたね。食育だよりは毎月上旬に発行し、みなさんに食事や栄養についての情報をお届けします。中学生のみなさんに役立つ情報ばかりなので、ぜひ目を通してください。

また、保護者の皆様にも給食に関心を持っていただき、学校と家庭が連携して健やかな子どもたちの身体づくりを実施したいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

中学校の給食について知ろう

中学校の給食は小学校の給食と比べて変わることがいくつかあります。さて、一体どんなところが変わのでしょうか。知らない人はもちろん、知っている人ももう一度思い出してみましょう。

1. 給食の量が増える

中学生は体の成長が著しい時期なので、小学校と比べて、ごはんやパンの量、おかずの量が増えます。からだは、さまざまな組織をつくるため、たくさんのエネルギーを必要としており、その材料となるたんぱく質やビタミンなどの必要量も増えます。中でも、骨の材料となるカルシウムと、血液のもととなる鉄の必要量は、生涯で最も多くなっています。

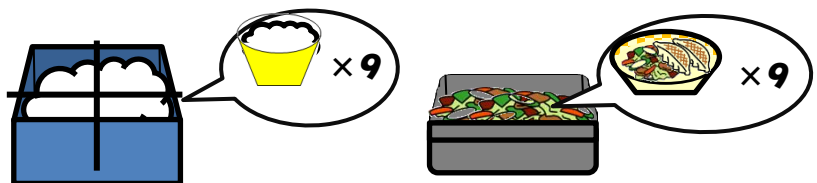
☆中学生のごはんの量☆



給食時間のポイント★ 給食当番はよそい残しのないようによそい、よそわれたものは残さず食べるようにしよう！

給食を残さず食べることで、中学生が1日に必要な栄養素のうち約1/3がとれます。そのためにも、給食当番はよそい残しのないようにし、よそわれたおかずは残さず食べるようにしましょう。自分が1食に必要な量や組み合わせ方を、目で見て覚えることも、食事を選ぶときに役立ちますよ。

**給食当番必見！
よそい方のコツ！**



※クラスに36人の場合

最初に4ブロックにわけ、9人分×4ブロック=36人分とすると、手早く、しかも残らずよそえます！

2. 給食時間が短い

小学校と比べて食べる量は増えるけれど、給食時間は短くなります。

給食時間のポイント★ 授業が終わったらすぐに給食の準備をし、自分たちで給食時間を確保しよう！

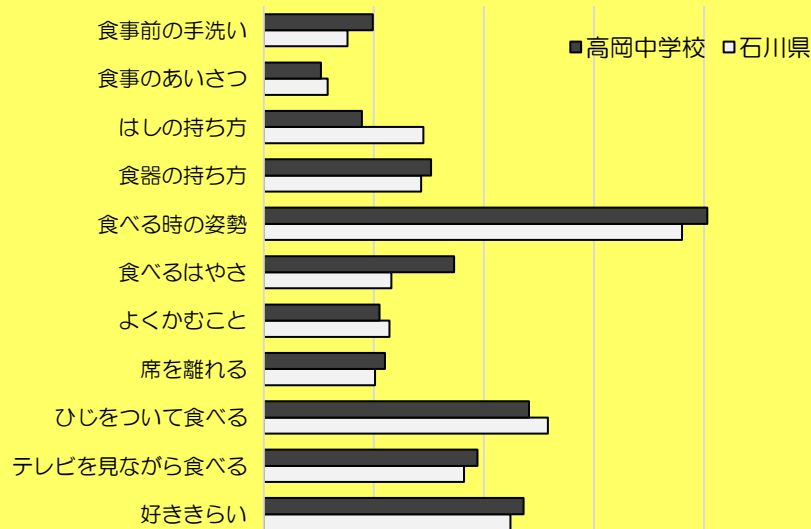
十分な給食時間の確保には、食べ始めの時間を早くすることがカギです。そのためにも、授業が終わったらみんなで協力して、すばやく給食の準備をはじめましょう。

食事のマナーを守ろう

みんなで協力して、1年間楽しい給食時間にしましょう！

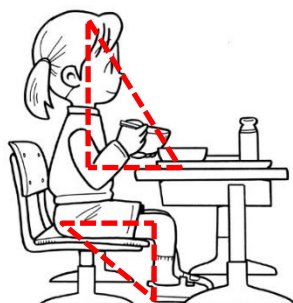
みんなで楽しく食事をするためには、食事のマナーを守ることが大切です。はしや食器の持ち方、作法、食事中の会話の内容など、たくさんのマナーがあります。その中でも、今回は食事の時の姿勢について見直してみましょう。

問：食事のとき、家族に注意されることは何ですか。
 (あてはまるものすべて) 中学生の食生活実態調査結果(令和元年6月実施)より抜粋



左のグラフは、昨年度の6月、石川県の中学2年生にとっての食事に関するアンケートの結果です。家族から注意されるのは、食べる時の姿勢やひじについて食べる、といったことが多いようです。

食べる時の姿勢が悪いと、食べこぼしの原因になるだけでなく、体がゆがみ、胃腸の働きが悪く なってしまいます。背筋を伸ばし、正しい姿勢で食べましょう。



自分の姿勢をチェックしよう！

- ① 体と足に、それぞれ直角三角形ができている
- ② ひじをついていない
- ③ 足はそろえて床についている
- ④ へそと机の間は握りこぶし1つ分開いている

おすすめ給食レシピ No.1

今年度は、お家でも作れる給食レシピを紹介していきます。ぜひ作ってみてくださいね。

【豚肉のマスタードパン粉焼き】

〈材料〉 (4人分)

- 豚ロース肉 4枚
- 塩こしょう 適量
- 白ワイン 適量
- 粒マスタード 小さじ2
- ウスターソース 小さじ2
- パン粉 大さじ4
- 乾燥パセリ 小さじ1
- オリーブ油 適量

〈作り方〉

- ① パン粉とパセリを混ぜます。
- ② Aを合わせ、お肉に下味をします。
- ③ ②に①を両面につけます。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で両面焼きます。

ワンポイントアドバイス

- ・豚ロース肉がちょっとお洒落な料理に変身！
- ・普段の食事はもちろん、特別な日の料理にいかがでしょうか。
- ・パセリの他に、バジル粉を入れても香りがいいですよ。

