



食育だより

今月の給食目標
「給食の準備や片付けを
協力して行おう」
令和7年5月23日
No.2

4月から給食の準備や片付けの様子を見てきましたが、少しずつ協力して準備をする流れが定着してきたように思います。クラス全員でよりよい給食時間を作り上げましょう！

また、この時期は、新しい環境にも慣れてくる一方で、疲れがたまりやすくなる時期です。気温の変化も激しいため、体が気温差についていけず体調を崩しやすくなっています。食事を中心に生活リズムを整えて、疲れ知らずの体を作りましょう。

朝ごはんを食べて生活リズムを整えよう！



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質（炭水化物）を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



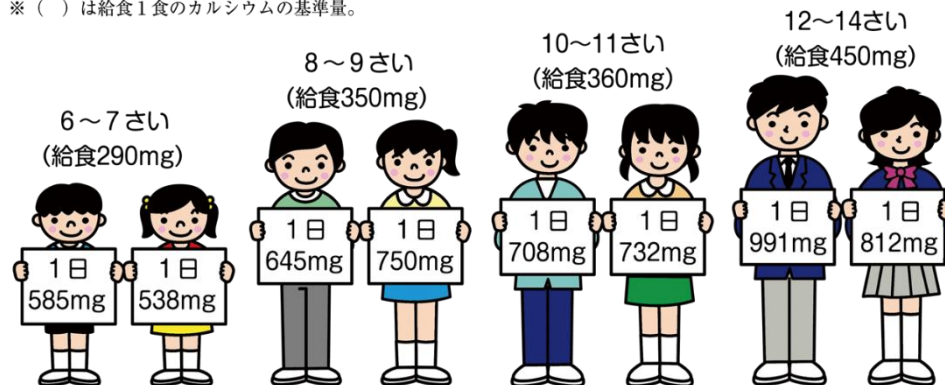
おにぎり+みそ汁+卵焼き



成長期、カルシウムをとって丈夫な骨をつくろう！

カルシウムは、骨や歯を作るために必要な栄養素のため、不足すると、骨が十分に成長できず、将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。そのため、骨が大きく成長する中学生には、大人以上に大切な栄養素になります。下のイラストで必要な量を確認しましょう。また、不足しやすい栄養素なので、給食ではこの半分くらいの量がとれるように、1食の基準が決められています。1日の必要量を給食で全てとることはできないため、家庭の食事でもカルシウムを多く含む食べ物を積極的に取り入れるようにしましょう。

※（ ）は給食1食のカルシウムの基準量。



カルシウムを多く含む食べ物





苦手な食べ物は食べなくていい？

苦手な食べ物がある人も多いと思います。楽しい食事時間を過ごすためには、苦手な食べ物はなるべく食べずに済ませたいという人もいるかもしれません。

給食は、中学生に必要なエネルギー量や栄養量を満たすよう考えて作られています。そのため、好き嫌いをして食べない料理があると、必要な栄養量が摂れなくなってしまうです。特に成長期の中学生は、大人以上に量が必要な栄養素もあり、不足することで成長に影響を与える場合も考えられます。

今年度は、苦手な食べ物にも挑戦してもらおうと、「給食を極端に減らさないようにする」というルールを設けました。どうしても無理な場合があるかもしれませんが、給食を通じて「挑戦する姿勢」を養ってほしいです。また、好きな食べ物が増えると、結果的に楽しい食事時間を過ごすことができるようになります。



～令和7年度 第1回食に関する調査の実施について～

小美玉市では、食生活に関する調査を年に2回実施しています。今年度の第1回目はGoogle フォームでの回答で、6月上旬を予定しています。昨年度に引き続き、生徒だけでなく保護者の皆様にも回答をお願いいたします。

【調査項目】

生徒用：朝食の摂取状況やその内容、減塩、給食について

保護者用：保護者の方自身の朝食の摂取状況、家庭での食事で教えていることについて

※ この調査は、小美玉市の食育の推進、献立内容の検討に活用される他、本校の研究発表にも活用されます。

給食委員会の活動紹介

給食委員さんが、毎日給食チェックをしてくれていますが、給食委員さんの働きだけでは、難しいところもあります。片付け方については、食器の種類をそろえる、向きをそろえるなど、一人一人の心配りが大切です。

給食チェック項目

- ・給食当番健康観察票
- ・身支度（白衣・帽子・マスク）
- ・12時40分着席
- ・片付け方



よりよい給食時間になるように、声を掛け合いみんなで協力しましょう！