

# 4月 食育だより



2025(令和7)年4月  
毎月19日は食育の日  
八尾市立高美中学校

-4月の食育テーマ：学校給食について知ろう-

## こ入学・ご進級おめでとうございます！

新年度がスタートしました。中学生の3年間は、心身ともに大きく成長する時期です。この時期に活力ある日々を過ごすため、よく食べよく体を動かし、よく休むことを心がけましょう。

食育だよりでは、みなさんの成長をサポートできるよう、食に関する情報をお届けします。一年間、どうぞよろしくお願いたします。

給食開始日:4月15日(火)  
9日(水)~14日(月)は弁当の準備をお願いします。

はし、スプーン、ナフキンを  
忘れないようにしましょう。

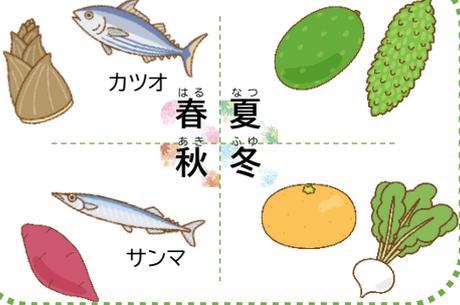
### 給食が始まります！

八尾市の中学校給食は、あらかじめ個別に配食されたランチボックス形式です。国産の食材や、八尾市の地場産物を取り入れるなど、食育の観点を踏まえた上で、安全面・衛生面に配慮した工程で調理されています。

また、給食には、望ましい食習慣と食に関する知識やマナーを身に付ける、教材としての役割もあります。



### 旬の食材



### 地場産物



### 行事食



### 体は食べたものでできる！



【学校給食摂取基準(12~14歳)】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
							A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
830	13~20※	20~30※	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上

※学校給食一食あたりの摂取エネルギー全体に対する割合

学校給食は、中学生に必要な栄養バランスを実現するため、文部科学省の定める「学校給食摂取基準」に基づき、八尾市の栄養士が作成しています。

「体は食べたものでできる」ということを忘れず、自分の体を考えた食生活を心がけましょう。

牛乳のカルシウム吸収率は約40%と非常に高く、効率よくカルシウムを摂取することができます。

また、10代のころは、骨を強くできる限られた期間です。10代のうちに、強い骨を育てましょう。

# 朝ごはん

## 朝ごはん

### 朝ごはん

#### 朝ごはん

##### 朝ごはん

###### 朝ごはん

###### 朝ごはん

###### 朝ごはん

###### 朝ごはん

###### 朝ごはん

# 朝ごはん

## 朝ごはん

### 朝ごはん

#### 朝ごはん

##### 朝ごはん

###### 朝ごはん

###### 朝ごはん

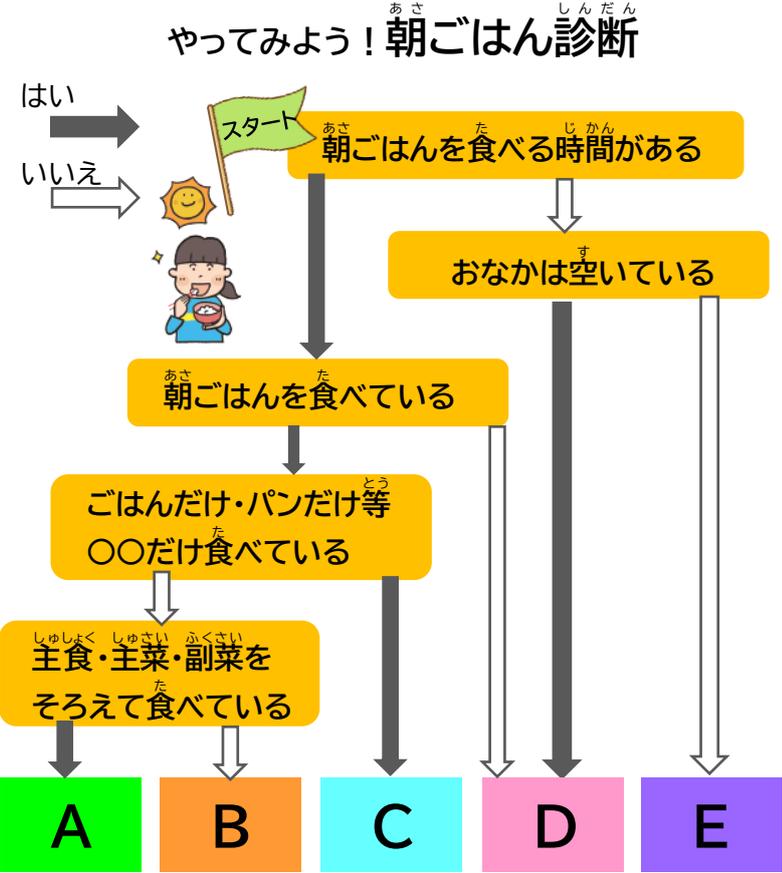
###### 朝ごはん

###### 朝ごはん

###### 朝ごはん

### 朝ごはんの役割

- 体内リズムを整える**  
朝ごはんと日の光を浴びることで、体内時計のズレを調整する。
- 脳へのエネルギー補給**
- 体温を上げる**  
眠っている間に下がった体温を上げ、体と脳を活動的にさせる。
- 肥満予防**  
エネルギー代謝を高め、太りにくい体をつくる。
- 便秘予防**



### A 栄養バランス◎このまま続けよう！

栄養バランスよく食べることができています。昼ごはんや夕ごはんも同じように食べましょう。



### B 足りないものを探して食べよう

栄養バランスのよい朝ごはんまで、あと一歩。食べていない主菜か副菜も食べられると◎へ。

### C おかずも一緒に食べよう

納豆やチーズ・卵・野菜などおかずになるものを食べるようにしましょう。

### D 何か食べる習慣をつけよう

自分が食べやすいものでいいので、食べることから始めよう。

### E 前日の食事から見直そう

前日の過ごし方が原因で食べられないのかも…  
寝る2時間前には食事を済ませ、早めに寝よう！

朝ごはんをぬくと、体のだるさや疲れやすさ、何もやる気が起こらない、いらいらするなどの不調を感じる人が多いといわれています。元気に学校生活を送るために、朝ごはんを食べて登校しましょう。