

4月食育だより

-4月の食育テーマ：学校給食について知ろう-



2025(令和7)年4月14日
毎月19日は食育の日
八尾市立志紀中学校

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。

給食が始まります！

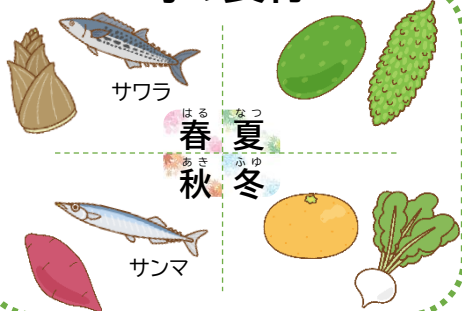
箸、スプーン、ナフキンを
忘れないようにしましょう。



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。国産の食材や不要な食品添加物を含まない製品を可能な限り使用し、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実践力を身に付ける、教材としての役割もあります。

旬の食材



地場産物



行事食

5月:こどもの日献立
7月:七夕献立
9月:お月見献立
1月:お正月献立
2月:節分献立
3月:ひな祭り献立 など

身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。

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



※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

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代のあいだは、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。



朝食を食べて元気にすごそう！

脳のエネルギーになる

体が目覚める



体温が上がる

血流がよくなる

排便を促す

みなさんは、毎日きちんと朝ごはんを食べていますか？元気に1日をすごすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べることで、生活リズムもととのいますので、しっかり食べて、元気な毎日を送りましょう。

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器官も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

朝ごはんをおいしく食べるためには・・・

早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、おなかもちがいます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

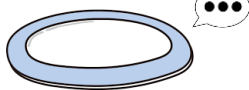
夜食を食べない



夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。

朝ごはん何を食べていますか？

何も食べていない



⇒30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。

主食のみ



⇒みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。

主食と主菜



⇒野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

はじめまして



4月から志紀中学校にきました、栄養教諭です。みなさんが安心して給食を食べることができるよう、安全な環境づくりに励んでいきます。給食や毎日の食事について、教えてほしいことや悩み事などがあれば、気軽に声をかけてください。1年間よろしくお願いします。

朝食を食べて元気にすごそう！

脳のエネルギーになる

体が目覚める



体温が上がる

血流がよくなる

排便を促す

みなさんは、毎日きちんと朝ごはんを食べていますか？元気に1日をすごすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べることで、生活リズムもととのいますので、しっかり食べて、元気な毎日を送りましょう。

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器官も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

朝ごはんをおいしく食べるためには・・・

早起きをする



早く起きると時間に余裕がで
き、おなかもすきます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に
習慣になります。

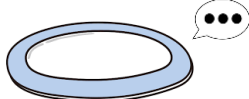
夜食を食べない



夜遅くに食べると、朝に食欲が
わきません。

朝ごはん何を食べていますか？

何も食べていない



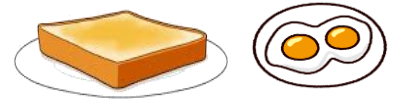
⇒30分早く起きて、バナナ、おに
ぎり、トーストなど、少しでも食べ
てみましょう。

主食のみ



⇒みそ汁やサラダ、ヨーグルトな
ど一品食べるものを増やしてみま
しょう。

主食と主菜



⇒野菜のおかずを足して、栄養バ
ランスのとれた朝ごはんを目指し
ましょう。

はじめまして



4月から志紀中学校にきました栄養教諭です。みなさんが安心して給食を食べることができるよう、安全な環境づくりに励んでいきます。給食や毎日の食事について、教えてほしいことや悩み事などがあれば、気軽に声をかけてください。1年間よろしくお願いします。