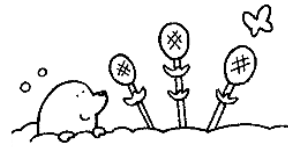


4月 食育だより



令和4年4月19日
毎月19日は食育の日
八尾市立上之島中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます！

暖かい日差しと春風の心地よい季節になりました。新しい仲間と過ごす生活にも少しずつ慣れてきましたか。中学生は成長に合わせて必要な栄養を組み合わせる3食の食事が大切です。食育だよりでは、食に関する情報や学校での食育活動の様子をご家庭にお伝えしていきます。



学校における食育の目標



【よりよい食生活のために】

- ① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- ② 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解する。
- ③ 食物の品質及び安全性等について、自ら判断できる能力を身に付ける。
- ④ 食事を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心を育む。
- ⑤ 家族との食事をとおして食事のマナーや人間関係を身に付ける。
- ⑥ 地域の産物、食にかかわる歴史・文化を理解し、食を尊重する心をもつ。

中学生が1日に必要な量とは？

中学生は心身ともに大きく変化していく成長期です。その変化に合わせて食事からさまざまな栄養素を組み合わせることが大切です。給食は約830kcalです。

中学生が1日に必要なエネルギーや栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%エネルギー)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
2400~ 2600	55~60	20~30%	800~ 1000	10~12

「日本人の食事摂取基準 2020版」より



1日に必要なエネルギーや栄養量は目安であり、性別・体格・活動量によって異なります。

学校生活を楽しむために、まずは朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。脳や体にエネルギーが補給され、体温が上がり、活動できる状態になります。食べない習慣がつくと、集中力が下がったり、体調をくずしたりします。朝から元気に活動するために、朝ごはん食べる習慣をつけましょう。毎日食べることができていない人も、少しずつ始めましょう。

