

# 給食だより

令和8年5月 墨田区立吾孺立花中学校

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくる頃ですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



**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。



**食べる習慣ができれば、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



給食当番はみんなに給食を配る責任ある仕事です。清潔にして、てきぱきと動きましょう!

- ・せき、くしゃみが出る、体調が悪い人は当番を代わってもらいましょう。
- ・トイレは白衣を着る前に済ませましょう。
- ・きれいに手を洗い、清潔なハンカチでふきましょう。
- ・白衣のボタンを全部とめ、ほこりが食べ物に入らないように、また、自分の制服が汚れてしまうことを防ぎましょう。
- ・帽子をしっかりとかぶり、食べ物に髪の毛が入るのを防ぎましょう。

★白衣は週末に持ち帰り、洗濯をしましょう!配膳台カバーも忘れずに。

## 中学生に必要な栄養量を知っていますか?

私たちが生きるためには、いろいろな栄養素を必要とします。特に中学生は、身長・体重の増加が著しく、日常の活動が盛んな時期です。どの栄養素も不足しないようバランスよく食事をすることが大切です。下の表で1日にどれくらいの栄養素が必要なのか見てみましょう。

### 《中学生に必要な栄養素の摂取基準と給食1食あたりの摂取基準》

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食塩相当量
		kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
1日分	男	2600	85~130	58~86	1000	10	800	1.4	1.6	100	7未満
	女	2400	54~80	54~80	800	12	700	1.3	1.4		6.5未満
給食(墨田区)		790	27~41	19~27	450	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5未満

## 野菜大好き!大作戦① ~野菜大好き!大作戦とは~



厚生労働省が「健康日本21」で、目標として掲げている野菜の摂取量は1日 350gです。しかし、墨田区が平成28年度に行った調査では、区民が1日に食べる野菜の量は252.3gで、あと100g足りないことがわかりました。その後も、令和元年度と令和5年度に調査を実施しましたが、多少の変化はあったものの、不足している状況が続いています。

1回の食事で100gの野菜を増やすのは大変ですが、毎食約30gずつ食べれば理想の量に近づきます。

そこで今年度は、「野菜大好き!大作戦」として、野菜を使ったレシピや野菜摂取量を増やす取組を紹介します。

