

給食だより

令和8年 5月 墨田区立寺島中学校

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!

- ・せきが出るなど、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ったり、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のが大切です。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 ₁	ビタミンB ₂	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~

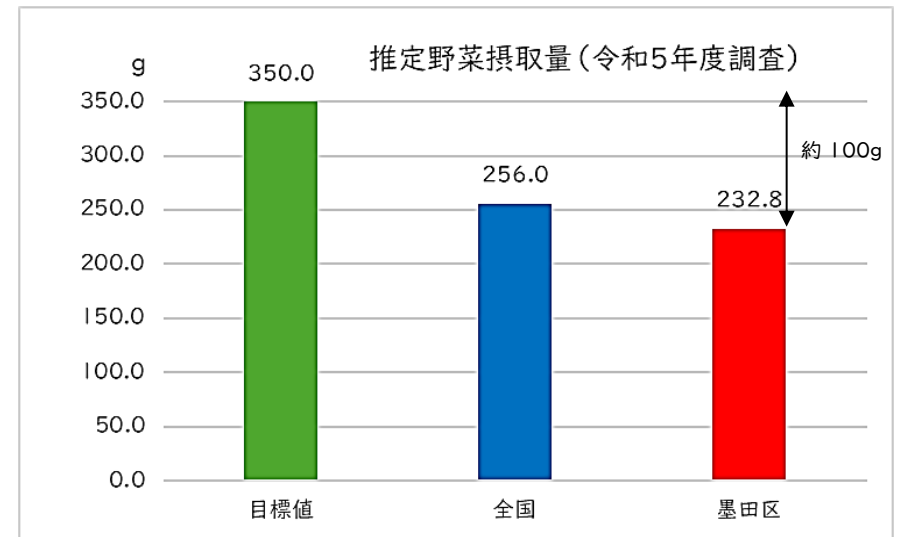


厚生労働省が「健康日本21」で、目標として掲げている野菜の摂取量は1日 350gです。しかし、墨田区が平成28年度に行った調査では、区民が1日に食べる野菜の量は252.3gで、あと100g足りないことがわかりました。その後も、令和元年度と令和5年度に調査を実施しましたが、多少の変化はあったものの、不足している状況が続いています。

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。

給食でも、野菜をたくさん使った「野菜たっぷり献立」を提供しますので、注目してくださいね。



資料提供:墨田区立中学校栄養士会