

# パクパク通信

川崎市立東橋中学校  
平成27年4月23日

(食育だより)

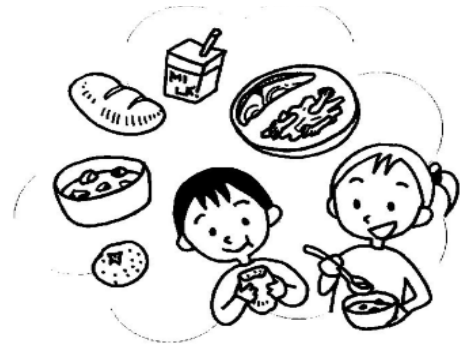
成長期であるみなさんの食事は、とても大切なものです。川崎市では、すべての中学校で平成29年度から学校給食を行うことになりました。東橋中学校では、他の学校に先駆けて来年の1月から給食が始まります。より良いものになるように、みんなで力をあわせていけたらいいなと思っています。4月から東橋中学校に転勤してまいりました栄養教諭の富田登子のりこです。初めての中学校勤務で、ドキドキ・わくわくしています。これから、お便りを通じて給食や食の情報・お弁当のレシピなどを紹介していきます。よろしくお願いします。



小学校の時の給食を思い出してみよう。

給食には、次のような目標があります。中学の給食も同じです。いろいろ学び、心も体もしっかりと育つように考えられています。

1. 自分から栄養に気をつけ、好ききらいなく食べ、**健康なからだ**をつくります。
2. 食事についての正しい理解と**望ましい食習慣**を身につけます。
3. 学校生活を楽しく豊かなものにし、**明るい社交性**を養います。
4. 食べ物が自然の恵みであることを理解し、**生命や自然環境を大切に**する態度を養います。
5. 食生活がさまざまな人に支えられていることを学び、**感謝する態度**を養います。
6. わが国や各地域の優れた**伝統的な食文化**についての理解を深めます。
7. 食べ物はどのように作られて、輸送され、消費されてゆくかなどの理解へと導きます。



牛乳を飲もう！！

成長期に丈夫な骨を作るため、それから心の安定のためにもカルシウムは大切な栄養素です。カルシウムがしっかりととれる牛乳を、学校の昼食や家でも努めてとるようにしましょう。



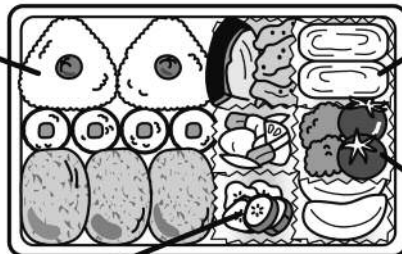
毎日のお弁当。安全に、おいしく。  
 こんなことに気をつけて作りましょう。



**ご飯**

梅干しを入れたり、酢飯にするといたみにくい。

★おかずごとに  
仕切りを入れる。  
★冷ましてから  
弁当箱に詰める。



**肉・魚・卵**

当日、よく火を通す。  
肉や魚には、しょうがじょうゆなどの下味をつけるとよい。

**ミニトマト**

洗ってヘタを付けたまま入れる。  
(ヘタを取ったところから菌が入りやすい)

**生野菜**

酢漬けなどにする。  
(生野菜は菌が増えやすい)

### お弁当の適量は？

中学生は、大人に比べてたんぱく質やカルシウム、鉄などを多くとる必要があります。  
お弁当の容量(ml)とエネルギー量(kcal)は、次の表が目安です。

#### ① お弁当箱のサイズ

	年齢	身長が目安 (cm)	1食(kcal)	弁当サイズ(ml)
男子	12～14歳	160	830	800
	15～17歳	170	920	900
女子	12～14歳	155	750	800
	15～17歳	157	750	800

#### ② 身体活動レベルを確かめましょう。

身体活動レベル	低い (I)	ふつう (II)	高い (III)
日常生活の内容	生活の大部分が座っていることが多い。 静的活動が中心。	通常の授業(実験、実習など)通学・家事手伝い・軽いスポーツを含む。	移動や立ってする作業が多い人。スポーツなどクラブ活動で活発な運動をする人。

- 身長の目安より高い人や、身体活動レベル(高いIII)の人  
**1食プラス100kcal**
- 身長の目安より低い人や、身体活動レベル(低いI)の人  
**1食マイナス100kcal**

主食でエネルギーの調整をしましょう。

給食メニューをご紹介します。カルシウムたっぷり。お弁当にいかかですか。

#### ふりかけ

けずり節・白いりごま・ちりめんじゃこ(各大さじ1)をそれぞれから炒りし混ぜあわせませす。あおさのり(青のり)と塩 しょうゆを少し入れて味をととのえます。