

# 給食だより

令和 8 年 4 月  
長岡京市立長岡第四中学校  
栄養教諭 上田麻理子

## 御入学・御進級 おめでとうございます

希望に満ちた春、新しい学年での新学期が始まりました。  
今年度の給食は、2,3年生は13日(月)から、1年生は14日(火)から始まります。  
今年度もおいしくて安全・安心な給食作りを目指して、調理員さんとともに努力していきます。  
楽しみにしててくださいね。

さて、給食は、成長期のみなさんが健康で元気に毎日を過ごせるように、おいしくて、栄養バランスがよい献立をつくっています。ただ、みなさんがきちんと食べてくれないことには、活かせません。  
ごはんやおかずなどは、配りきると平均した必要栄養量がとれるようになっています。  
給食当番は、できるだけ均等に、おかわり分を少し残して配りましょう。

### 【給食当番に頑張ってもらいたいこと】

☆衛生的な服装(帽子に髪の毛を入れる。エプロンのボタンを留める。マスクをする。)をして配る。

- ⇒髪の毛など、給食に異物が入るのを防げます♪
- ⇒清潔感がある!配られた人が、気持ちよく食べることができます♪

☆素早く動き、効率よく配る。

- ⇒食事時間を確保でき、味わって食べることができます♪

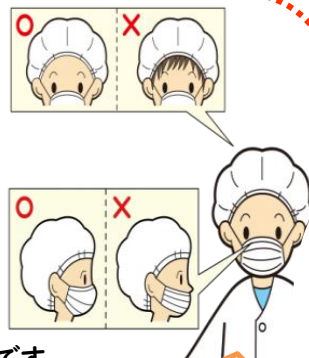
☆適量を盛りつけよう。

活動量や体格が大きい人などのおかわり分を残して、均等に配れるのが理想です。

### 【給食当番以外の人に頑張ってもらいたいこと】

☆素早く机の上など整頓し、当番が配りやすいように席に座って協力する。

- ⇒当番の効率が上がり、早く「いただきます」ができます♪



手洗いの徹底やマスクの着用など、感染症対策もしましょう。

## 給食から、どんな栄養素がとれるの？

副菜：野菜・海藻などの料理

ビタミンやミネラルを多く含みます。体の調子を整える働きがあります。

主食：ごはん・パンなど

脳の栄養であるぶどう糖など、炭水化物を多く含みます。エネルギーのもとになります。

主食：肉・魚・豆腐などの料理

たんぱく質(プロテイン)を多く含みます。筋肉など、体をつくるもとになります。

牛乳

カルシウムを多く含みます。骨や歯をつくるもとになります。

汁物：みそ汁・スープなど

水分補給としての役割の他、ビタミンやミネラルの補給源になります。

## 体に良いものを、すすんで食べよう!

一生に一度しかない成長期です。

体をつくるたんぱく質、骨をつくるカルシウム、エネルギー、どれも成人より多く必要です。

(下のグラフを見ましょう。)「だからサプリメント」ではなく、どんな食べものを食べたら良いのか、毎日の給食を通して身につけて行ってください。(上の写真を見ましょう。)

基本は、食事です。

きちんと食事をとることで、消化機能も鍛えられ、食材を味わいながら感性も豊かに育ちます。

あなたが親になった時にも、必ず役に立ちます。

あなたが食べたもので、あなたの身体が作られていくことを忘れないでください。

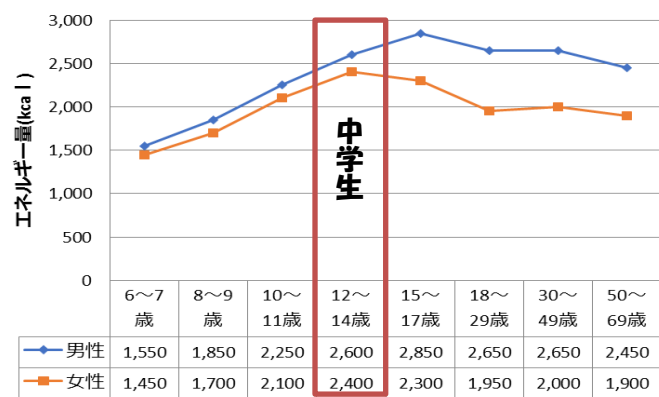
しっかり食べる → 頑張る体ができる → 意欲アップ

→ 体力・学力アップ

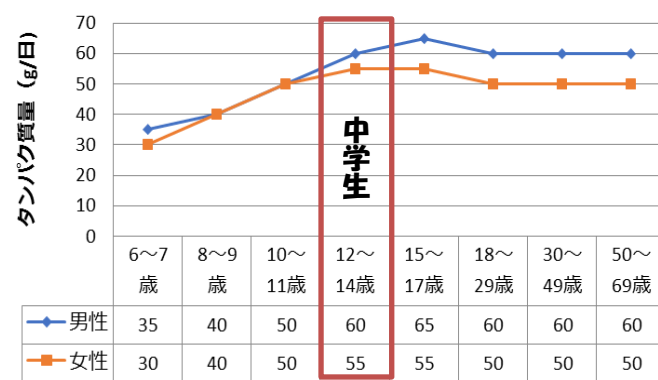
1日3度の食事を大事にして、充実した毎日を…



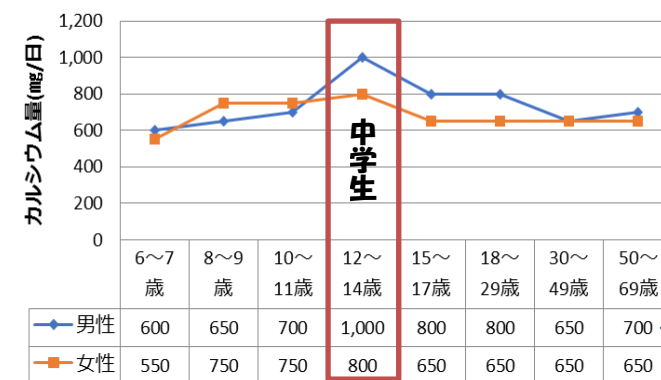
### 推定エネルギー必要量



### タンパク質の摂取基準



### カルシウムの摂取基準



「自分の体がい  
より良く育つためには、  
苦手なものも  
食べなあかんよなあ…」と  
思える人が、たくさん  
増えて欲しいです。

年代別  
必要栄養量

