

食育だより

小牧市立小牧中学校
食育推進委員会
平成 27 年 11 月 2 日



11月号

給食の適正量について考えよう

文化祭も『全員で！全力で！』終了しました。季節はいよいよ秋本番！この時期に、中学生としての適正な食事量について考えてみましょう。学校給食は、単なる昼の食事がわりではなく、食品の組み合わせや献立の構成、バランスのとれた栄養量を学ぶ教材として提供されています。そして、何よりも大切な中学生としての適正な食事量を学ぶための教材でもあります。特に女子は、一生を左右する骨作りの大切な時期です。給食は、全部食べてちょうど良い栄養が摂取できる食べきりサイズであることを意識しましょう。

献立の構成を学びます

中学生としての適正な
栄養価が摂取できます

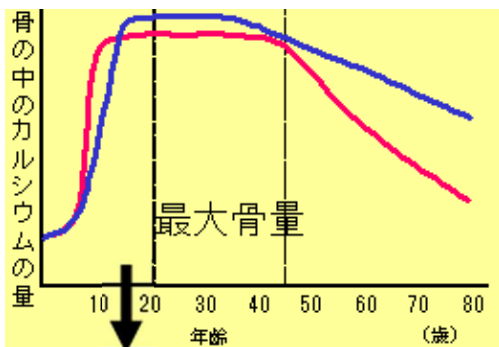


中学生としての
適正量を学びます

食品の組み合わせ
を学びます

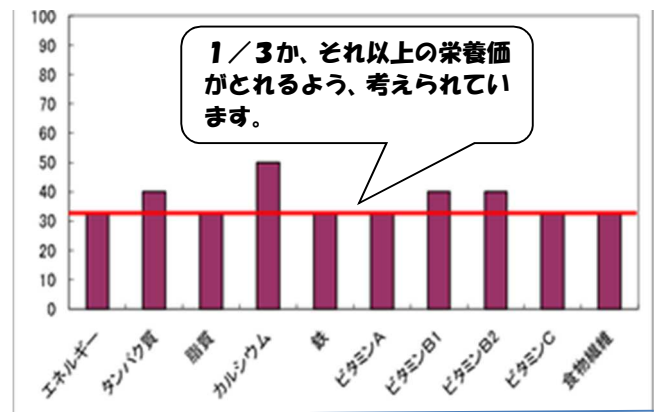
- ★ 最初に、当番が完全配食して、食缶をカラにしましょう。
- ★ 少食な生徒は主食で加減しましょう。
- ★ 苦手な食べものでも、一口食べる努力をしましょう（苦手な食べものを克服できるのも今だけ！）。

☆中学生の時期が骨の健康を左右する！



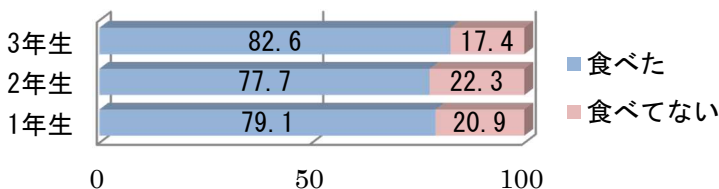
人間の骨がもっとも成長する時期は、女性で11～15歳、男性で13～17歳といわれます。

☆1日に必要な栄養価を100とした場合の給食の割合

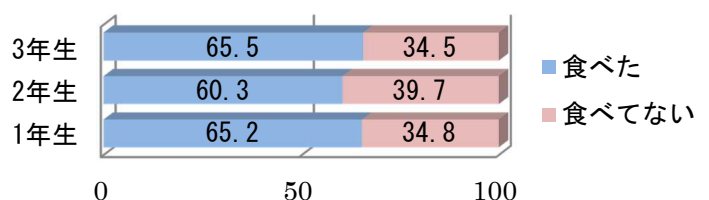


牧中生の朝の様子（食生活ふり返りカード結果より）

朝食で主菜を食べた人の割合



朝食で副菜を食べた人の割合



愛知を食べる学校給食の日

平成27年11月19日(木)

～一緒に食べるぞおいしいね～

献立 名古屋コーチンごはん 牛乳

豚汁

さつまいもコロッケ

小牧市産お米のタルト



小牧市教育委員会