



食育だより

2023年 3月

河内中学校

卒業後も健康な食生活を送りましょう

中学校卒業後は、給食もなくなり自分で食事を整える機会が多くなります。

食育で小中学校9年間通して学んだことを生かし、栄養のバランスを考えた食事を自分で作ったり、選択したりできるように心がけていきましょう。

① 3度の食事は必ず食べましょう。 朝食を食べないと集中力が不足して活動に身が入りません。高校生になっても朝食は欠かさず食べましょう。 	② 毎日牛乳を飲みましょう。 給食がなくなると牛乳を飲む機会が減ってしまいます。カルシウムを摂取するためにも積極的に牛乳を飲みましょう。 	③ 積極的に野菜を食べましょう。 野菜には、体に必要な栄養素がたくさん含まれています。1日350gの野菜を摂りましょう。 
④ 塩分は控えめにしましょう。 1日に10g未満にしましょう。給食の献立1食分の塩分量は約2.55gです。 10g/1日未満! 	⑤ 表示を見て選びましょう。 商品を選ぶ際は、表示をよく見て安全なものを選びましょう。 	⑥ 食事のあいさつをきちんとしましょう。 感謝の気持ちを忘れずに、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。 
⑦ ふさわしい会話を心がけましょう。 周囲が不快な思いをしないように食事をしましょう。今は黙食が基本です。話をするときはマスクをつけて。 	⑧ 正しい姿勢、正しいおはしの使い方食べましょう。 食事中は正しい姿勢・正しいおはしの使い方食べましょう。 	⑨ 郷土の味を受け継ぎましょう。 地域の食材を積極的に料理に使いましょう。給食では、かんびょうにら・もやしなどたくさんの地場産物が登場しました。 



～ 食事の組み合わせに迷ったら「一汁三菜」を意識しましょう ～

主菜となる主な料理

魚・肉・卵・豆・豆製品から材料を選びましょう。



主食となる主な料理

米飯・麺・パンなどのどれかを選びます。



副菜となる主な料理

野菜・いも類・海そう・乳製品などからバランスよく材料を選びましょう。



汁物

- ・水分補給になります。
- ・具たくさんの汁物は、栄養のバランスが良くなります。



～ お弁当のはなし～



中学を卒業すると、ほとんどの人が給食からお弁当に変わります。1日のうちで一番活動の激しいお昼の食事をおにぎりだけ、菓子パンだけなど、簡単に済ませることがないように注意しましょう。お弁当づくりの5つのポイントを紹介するので、参考にしてみてください。

5つのポイント「お・い・し・そ・う」

お・・・お弁当の大きさ（お弁当箱の大きさ（ml）＝1食に必要なエネルギー量（kcal）

い・・・彩り（たくさん色があると多種の材料が使われ、栄養も偏らなくなります）

し・・・主食・主菜・副菜（3：1：2の表面積比に組み合わせると栄養バランスの良い1食分になります）

そ・・・それぞれ違う調理法（調理法が重ならないように組み合わせましょう）

う・・・動かない（すき間なくきちんと詰めましょう）