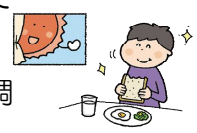
5月 給食だより

令和８年５月号　宇都宮市立豊郷中学校

５ 月
皐月（さつき） May

新学期が始まって１か月がたちました。新たな環境に少しずつ慣れてきたことと思いますが、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムも乱れやすいので気をつけましょう。

また、３年生はもうすぐ修学旅行があり、さらには来月４日の体育祭にむけて全学年とも練習が始まります。体調をくずさないよう、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



朝ごはんをしっかり食べましょう・・・頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

私たちの体には、体内時計という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで１日の活動をスムーズに始めることができるようになります。ご家庭でも家族みんなで、朝ごはんをきちんと食べることの大切さを見直してみてください。

朝ごはん　何を食べればいいのかな？

① 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
② 主菜はたんぱく質が多く、体をつくります。
③ 副菜は、ビタミン、ミネラルが豊富で、体の調子をととのえます。
④ 汁物は水分を補給する役割があります。また、①～③で不足する栄養素を補います。

朝ごはんもバランスが大切です。①～④をそろえましょう！

② 副菜
野菜、
果物など



① 主食
魚料理、
肉料理、
卵料理など



④ 主食
ごはん、パン
めん類など



③ 汁物
みそ汁、
スープ、
牛乳など





学校給食は栄養バランスのよい献立のお手本です！

栄養バランスのよい献立の手本　給食

給食は、成長期にあるわたしたちの健康を支えるために、栄養バランスのよい献立になっています。献立は、いろいろな食品を使って、１日に必要な栄養素の１／３以上※がとれるように、考えられています。

給食を主食、主菜、副菜のそろった栄養バランスのよい献立を考える時の手本にしてください。



※文部科学省「学校給食摂取基準」（令和３年４月１日施行）



６つの基礎食品ごとに食材を分けて表示しています。

学校給食摂取基準

	生徒（12 歳～14 歳）の場合
エネルギー（ｋｃａｌ）	８３０
たんぱく質（%）	摂取エネルギー全体の 13～20%
脂質（%）	摂取エネルギー全体の 20～30%
ナトリウム（ｇ）※	２．５未満
カルシウム（ｍｇ）	４５０
マグネシウム（ｍｇ）	１２０
鉄（ｍｇ）	４
ビタミンA（μgRAE）	３００
ビタミンB1（ｍｇ）	０．５
ビタミンB２（ｍｇ）	０．６
ビタミンC（ｍｇ）	３０
食物繊維（ｇ）	７以上

