

# 食育だより

令和5年4月  
船橋市立習志野台中学校

新年度のスタートです。1年生は新しい学校、2～3年生は新しい学年になり、期待と不安を胸に抱いていることでしょう。そんな皆さんを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、美味しく安全な給食を、今年度も給食室一同力を合わせて届けていきたいと思っております。

## 学校給食の目指すもの

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- ②食事について正しい理解を深め、望ましい食習慣を養う。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。
- ④食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、  
生命を尊重して自然環境を大切にすることを養う。
- ⑤食生活が様々な人の活動に支えられていることを理解し、  
勤労を重んずる態度を養う。
- ⑥伝統的な食文化についての理解を深める。
- ⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。

給食の時間も  
学習の時間です！



## 選択制給食 ～献立をよく見て決めましょう～

中学校給食はA・B献立の給食かお弁当かを選ぶ選択制です。将来自分が健康であるために、バランス良く食べた方がよいということは小学校から学習してきていると思います。選択制給食は、これまで学んできたことをもとに、自分に必要な食事を選ぶことができるようになるための実践の場です。好きなものだけ食べて、あとは残してしまえばいいや…そんな考えで選んではいませんか？給食は残さず食べることでバランスの良い食事になります。**一口も食べずに残すことはマナー違反！**選んだ献立は責任をもって残さず食べられるように、よく考えて選びましょう。

## ◇中学校給食の栄養基準量◇

エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
790/月	450/月 405/日	4.1/月	300/月	0.50/月	0.60/月	35/月 28/日	7.0/月	A献立は2.6以下 B献立は3.3以下

※たんぱく質はエネルギーの13～20%、脂質はエネルギーの25～30%を基準としています

### 食品成分表改訂のお知らせ

食品成分表の改訂により、食品成分を計測する物差しが変わりました。それにより、エネルギーの値が昨年度より低くなっていますが、給食提供量は今までどおりの量を提供しています。そのため、栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならないということではありませんので、ご安心ください。

## 脳のエネルギー源はブドウ糖から

新学期のスタートです。気持ち新たに勉強をがんばりたいと思っている人も多いでしょう。どうしたら頭がもつとはたらくようになるのか、食事のできることを考えてみます。

脳は体全体をコントロールする大切な器官で、私たち人間（ホモサピエンス）では、特にものも考えたり、判断したりする大脳が発達しています。脳はものを考えたりするのに大きなエネルギーを使います。体重に占める割合は2%ほどですが、体が使うエネルギーのうち20%ほどを使っているとされます。

脳がはたらくために必要な栄養素はブドウ糖です。ブドウ糖は、通常の状態では脳がエネルギーとして利用できるほぼ唯一の物質です。食材でいうと家庭科で習った「黄のグループ」「第5群」の「炭水化物」を多く含む米や小麦といった穀類や、果物にも多く含まれています。

ブドウ糖は脳のエネルギー源



でも「糖」をとるのであれば、「砂糖や甘いジュースやお菓子を食えばいいのでは？」と思う人もいるかもしれません。残念ながらそういったものは、急激に体内に吸収されて血液内の糖（血糖）の量を急上昇させ、血管を傷めてしまうため、おすすめできません。

さらに食事から摂取されたブドウ糖などの糖質がエネルギーとして使われるときには、ビタミンB1が必要になります。このビタミンB1は豚肉、魚、大豆製品、米ぬかや胚芽などに多く含まれている栄養素です。ジュースやお菓子だけだとビタミンB1はとれません。つまり普段から主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をとることが脳においても有効なのです。



脳のためにも主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を！

## 頭によい食べ方がある

まず朝食を食べて、脳に毎日エネルギーを補給する必要があります。朝、起きたときに頭がよくはたらかないのは、寝ている間にも呼吸をしたり、心臓を動かしたりして体の中でブドウ糖が使われて足りなくなっているためです。このままの状態で行くと午前中、頭がボーッとしたまま過ごすことになってしまいます。また、朝食を食べることによって体内時計がリセットされ、しっかり活動できるようになります。

次によくかんで食べることです。よくかむと脳の活性化につながります。いつもやわらかいものばかり食べていませんか？野菜の中でも特に根菜類や海藻類、タコやイカ、貝などかみごたえのある食材を食事の中に取り入れて積極的に食べるようにしましょう。

## 塾に行くときは

塾に通うため、帰宅後の夕食が遅くなる人もいます。できれば寝る2時間前までには夕食を済ませておきたいものです。どうしても遅くなる日は、塾に行く前に、穀物やいも類などを口にするといよいでしょう。できれば具が入っているおにぎり、サンドイッチ、肉まん、また焼きいもや干しいもなどもよいです。糖類が多いお菓子やスナック菓子では、いつかは脳にブドウ糖が供給されて気持ちが満たされますが、実際には十分な栄養がとれていません。帰宅後は野菜やたんぱく質のおかずを中心に満腹にならない程度にとり、むしろ翌朝の朝食をしっかり食べるようにしましょう。



### 給食室紹介

安全でおいしい給食づくりを心がけます。今年度もよろしくお祈りします。

栄養職員：橋場 真子

調理業務：株式会社メフォス（調理員14名）