

給食だより

令和8年8・9月
滋賀大学教育学部附属中学校

長い夏休みも終わり、新学期が始まりました。休み明けは、休み中の生活リズムの違いから体調不良を感じる人もいるかもしれません。これまでの生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんを朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

給食目標：栄養素について知ろう！

成長期は命を保ったり活動したりするだけでなく、成長するためのエネルギーや栄養素が必要です。栄養素は、おもにエネルギーになる（献立表では黄色）や脂質、おもに体を作るたんぱく質や無機質（献立表では赤）、おもに体の調子をととのえる（献立表では緑）ビタミンや無機質があります。



成長期に欠かせない 体をつくる栄養素 たんぱく質

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりととりましょう。



1日に
どのくらい必要？



たんぱく質

たんぱく質は、おもに体をつくるものになりますが、エネルギーにもなります。成長期に大切な栄養素なので、1日にとりたいたんぱく質の量は、成長と共に増加します。

1日のたんぱく質の推奨量

	男性	女性
3～5歳	25g	25g
6～7歳	30g	30g
8～9歳	40g	40g
10～11歳	45g	50g
12～14歳	60g	55g
15～17歳	65g	55g

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」

1日にとりたい 炭水化物の量

炭水化物の摂取量の目標量はエネルギー量の50～65%です。エネルギーの半分以上を炭水化物からとることが目標とされています。



右の表から自分の炭水化物の目標量が算出できます。米、パン、めんなどの主食を毎食とり、適量を心がけましょう。

推定エネルギー必要量（kcal／日）

	男性	女性
3～5歳	1,300	1,250
6～7歳	1,550	1,450
8～9歳	1,850	1,700
10～11歳	2,250	2,100
12～14歳	2,600	2,400
15～17歳	2,850	2,300

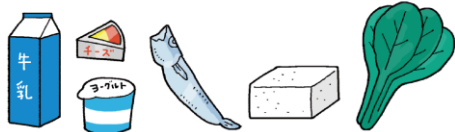
出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」
※身体活動レベルは「ふつう」。



骨や歯をつくる カルシウム



カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかりとることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



Q. カルシウムをとれば背は伸びる？

A. カルシウムは、骨をつくるのに必要な栄養素ですが、骨にはたんぱく質やリン、マグネシウムなども必要です。骨を育てて背を伸ばすには、カルシウムを含む食品をしっかりととりながら、栄養バランスのよい食事をとること、適度な運動と十分な睡眠で成長ホルモンの分泌を促すことが大切です。



赤血球のもとになる鉄

鉄は、血液の成分の一つである赤血球をつくり、全身に酸素を運ぶ働きなどがあります。

●不足すると

貧血を引き起こし、頭痛、めまい、疲れやすくなるなどの症状があらわれます。



●多く含まれている食品

レバーや赤身の肉類、かつお、大豆加工食品、こまつななどに多く含まれます。



これらの他にもたくさんの栄養素がみなさんのからだをつくっています。その他の栄養素についてはまたの機会に・・・お楽しみに！



給食について、ご意見・ご感想があればお寄せください。

★生徒のみなさん・保護者のみなさん、どなたからでも結構です。こちらのご意見は、附属学校給食委員会にて紹介させていただきます。

年 名前