



令和4年3月10日

(毎月19日は食育の日)

佐世保市立日宇中学校

学校栄養職員 井石 理佳

学校栄養職員 桃野 歩乃佳

だんだんと温かくなり春らしくなってきましたね。気持ちが浮ついてしまう時期ですが、引き締めていきましょう。さて、皆さん先月の給食集会で献立を考えることができたでしょうか？今回は予告通り、献立の解説をしていきます。

まず知ろう！

毎日の献立を考えるときは、①バランスが良い。②料理に変化がある（味・調理法・季節感）③楽しみなメニューがある。このポイントを抑えることが大切です。楽しみなメニューに関しては、好きなメニューばかりを入れると見た目や栄養価に偏りがでるので気をつけましょう。そして、主食（ごはん・パン）から考えるとその他のおかずが考えやすくなります。



エネルギー？たんぱく質？

運動量によって個人差はありますが、給食のエネルギー量は、中学生の1日の目標摂取量の1/3が補えるように730～800キロカロリーと設定され、たんぱく質はエネルギー量の13～20%、脂質は20～30%となっています。そのため、たんぱく質量や脂質量が「百」の単位になることはありません。計算に関して結論から言うと、資料なしに計算をするのは難しいです。普段から献立表を見ているかが予想する鍵でした。そのため、おおよそのエネルギーやたんぱく質を知るために、献立表や購入品の食品表示などを日頃から見ておきましょう。

3年生は卒業まであと数日…



給食時間に3年生の教室をのぞくと、食缶が空になっていることが多く、よく食べてくれていてとても嬉しかったです。

中学校を卒業してからは、今までより自分で食事を選ぶ機会が増えるでしょう。自分の好きなものばかりでは栄養が偏ってしましますが、給食集会のプリントを見ると、3年生はバランスの良い献立を書いている人が多かったので、きっと大丈夫！

みなさん、新しい環境でも頑張ってくださいね。

【井石】



3年間お疲れ様でした。皆さんが給食の感想を言ってくれることが私の励みでした。これから、たくさんの人と食を分かち合い、知らない料理に触れ「食経験」を重ねていってください。健康な皆さんだからこそできることであり、その経験が将来、必ず役に立ちます。

「食」が体だけでなく、皆さんの心をつくり、人と人をつなげる大切な営みであることを忘れないでほしいと思います。

皆さん、素敵な毎日を送ってください。応援しています。

【桃野】