

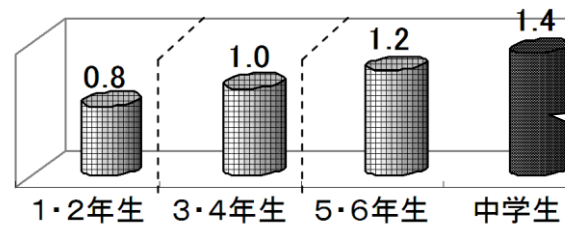


平成 27 年 3 月 5 日 (木)  
 北九州市立大原小学校  
 学校栄養職員 竹崎 万里子

## 今年度も残り数日、卒業や進級の時期が近づいてきました！

6 年生は 4 月から中学校に進学します。そこで、中学校給食についてご紹介をします。中学生の給食の量は、小学 6 年生の時よりも 20% 増え、1 品メニューを追加する時もあります。

給食量の増加グラフ

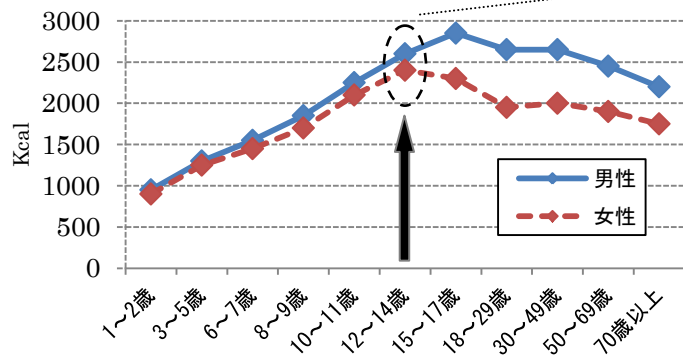


小学校は 1～6 年生になるまでに少しずつ給食の量が増えます。中学校では、1～3 年生まで給食量は同じです。

子どもたちの中には、中学校の給食は、今よりもさらに量が増えることに驚く人もいます。しかし、中学生から高校生の時期は、生涯で一番エネルギーや栄養をとり、体を成長させなくてはならない時期です。特に中学生の時期は、鉄分、カルシウムを生涯で一番摂取しないといけません。給食では、成長期に合わせ、必要な栄養素をしっかりと摂取できるように献立を考えています。子どもたちには、中学生になってからもしっかりと給食を食べてほしいです。

## 中学生になってから1日に必要な栄養量

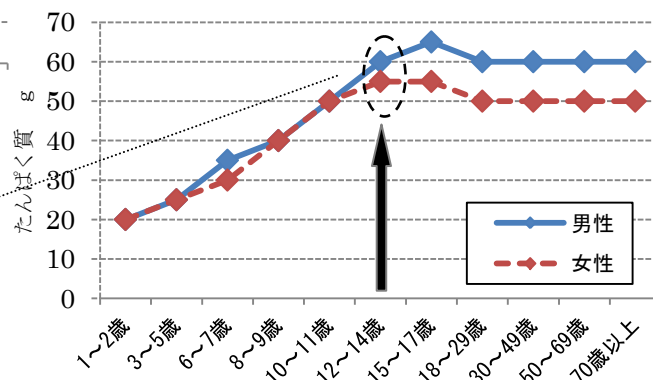
《 エネルギー 》



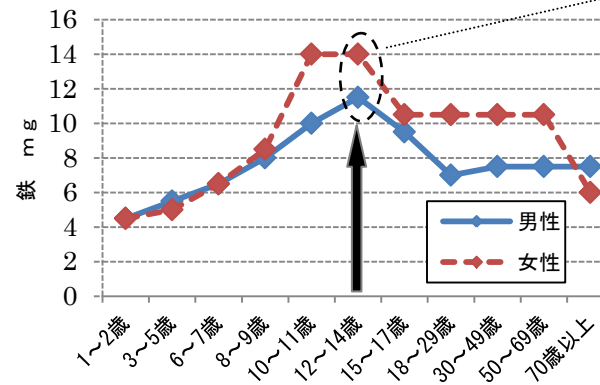
12～14 歳の必要エネルギー量は、男性が 2600kcal、女性が 2400kcal です。

たんぱく質は、成長期にはとても大切な栄養素です。女性は、12～17 歳が生涯で一番たんぱく質を摂取する時期です。

《 たんぱく質 》



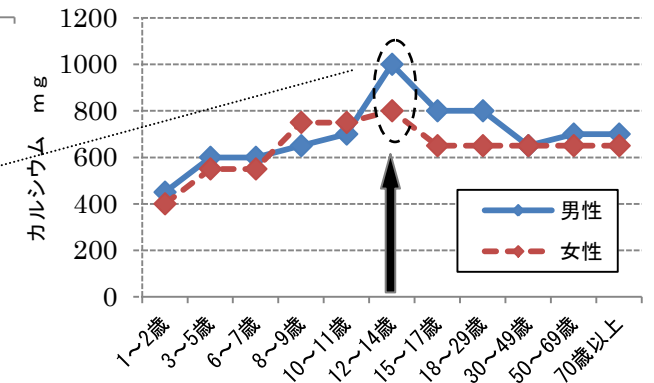
《 鉄 》



鉄は、体の成長にとっても大切な栄養素です。不足しないようにしっかりと摂取しましょう。また、女性は月経が始まるため、男性よりも鉄を多く摂取しないといけません。

12～14 歳の時期にカルシウムをしっかりと摂取しておかないと、丈夫な骨が作られません。

《 カルシウム 》



## 中学校給食で追加されるメニューの紹介 (※3月の献立の場合)

<p>3日 《小学校》 麦ご飯 納豆 ひじきの炒め煮 みそ汁</p>	→	<p>《中学校》 甘夏かん追加</p>
<p>4日 《小学校》 パン かやくうどん 野菜のピーナッツ炒め はっさく</p>	→	<p>《中学校》 パン→かなぎの手巻きごはんに変更 はっさく→ムースに変更</p>
<p>13日 《小学校》 カレーライス ヨーグルトサラダ</p>	→	<p>《中学校》 ほうれんそうオムレツ追加</p>

3月は他にも、小学校と違うメニューがいろいろ登場したよ！

