

12月 食育便り

2025年12月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

今年も早いもので最後の月になりました。冬本番を迎える、朝晩の冷え込みが厳しくなっていますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠を十分にとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

学校給食の栄養価について

学校給食は成長期の中学生の皆さんそのための食事です。そのため、皆さんの健全な成長や毎日の健康を支える食事として、栄養バランスが整っていることが重要です。下に示したのは、文部科学省が定める学校給食摂取基準です。エネルギー以下、主要な栄養素について、給食での摂取量の基準が年齢ごとに示されています。1日に必要とされる1/3~1/2の量をとれるようになっています。

区分	基準値*			
	児童（6歳～7歳）	児童（8歳～9歳）	児童（10歳～11歳）	生徒（12歳～14歳）
エネルギー (kcal)	530	650	780	830
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 13%～20%			
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 20%～30%			
ナトリウム (食塩相当量) (g)	1.5 未満	2 未満	2 未満	2.5 未満
カルシウム (mg)	290	350	360	450
マグネシウム (mg)	40	50	70	120
鉄 (mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミン A (μg RAE)	160	200	240	300
ビタミン B₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミン B₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミン C (mg)	20	25	30	35
食物繊維 (g)	4 以上	4.5 以上	5 以上	7 以上

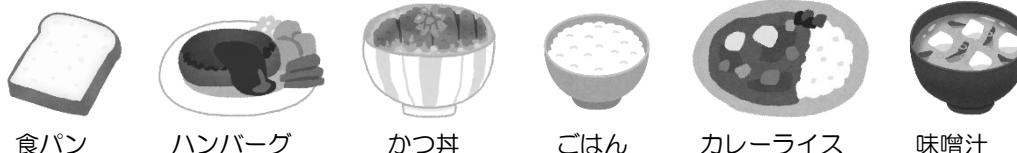
*令和3(2021)年施行「学校給食摂取基準」による。各数値は以前の『日本食品標準成分表(七訂)』をもとに設定されています。

現在、『日本食品標準成分表』は「八訂」となり、エネルギーの算出法などが改訂されています。(編集部)

学校給食摂取基準は全国的な平均値であり、学校や地域の実情に応じて弾力的に運用することが求められています。また各学級に配分された量をそのまま人数で等分した量が個人の「適量」であるかというと必ずしもそうではありません。体格や運動量、体质によっても個人に合った適量は異なります。食事量について気になることがあります。食事量について気になる場合は、栄養教諭に相談してください。

健康を保つための基準の食塩量を知っていますか？

普段食べている料理の食塩量が多い順に並べ替えてみよう！



食べ物を作る、また私たちの健康維持に塩は欠かせません。しかし、とりすぎは「高血圧」の原因にもなるので注意が必要です。自分自身に必要な量を知って、健康について考えてみましょう。

1日の中学生の食塩相当量の目標は以下が基準とされています。

男性 7g 未満、7.5g 未満 女性 6.5g 未満、6.5g 未満
(12~14歳) (15歳以上)

答え：食塩量 ごはん 0.0g → 食パン(6枚切り)0.8g → 味噌汁 1.5g → ハンバーグ 2.4g → カツ丼 3.6g → カレーライス 3.7g

クリスマスデザートアンケート結果発表

11月に募集したクリスマスデザートアンケートの結果をお知らせします。
たくさんの回答、ありがとうございました！

- 1位 チョコケーキ(豆乳) 1324票
2位 いちごモンブラン(豆乳) 926票
3位 いちごケーキ(豆乳) 814票
4位 ふわっとショコラ大福 5位サンタの三食ゼリー



クリスマス献立は12月23日(火)です！お楽しみに☆

年末年始の行事食

年末年始は、家族や親戚が集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。みんなで食べるといつものご飯も楽しくなりますよね。この時、普段とは違う行事食や地域の郷土料理を味わうこともできます。ここでは、行事食の由来や地域の郷土料理について考えてみましょう。

年末年始の行事クイズ！

答えは一番下に

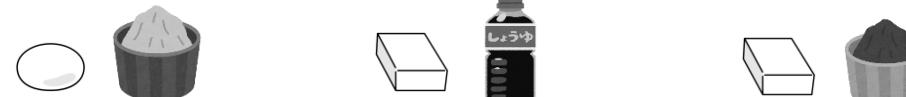
Q1 冬至の日に「かぼちゃ(なんきん)」を食べる理由は何でしょう？

- ①ビタミンが多く、冬を乗り切れる栄養素だから
②冬至の合図だから
③黄色い食べ物は運気が上がる伝えられているから



Q2 雑煮は地域によって大きく違います。関西地方の雑煮で多い特徴はどれでしょう？

- ①丸餅+白みそ
②角餅+すまし汁
③角餅+赤みそ



Q3 七草がゆを1月7日に吃るのはなぜでしょう？

- ①新年最初の野菜を食べるため
②昔の人がその日を「無病息災を願う日」としたため
③その頃に野菜が育つ季節だから



12月24日は西中学校と天王寺川中学校の4名が考えてくれたトライやる献立です。テーマは「1年間お疲れ～！ネギで労おう！」です。1年間の頑張りを労ってあげてください。また、寒いこの季節、風邪やインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいで病原体のウイルスなどが体に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高めて元気に年を越しましょう！

①=② (卓上用) ②=③ (卓上用) ③=① (卓上用)