

# 給食だより

## 成長期の食事



成長期の体は毎日の生活を維持するだけでなく、身長が伸びたり体重が増えたり、体が大きくなっていくために多くのエネルギーが必要となります。そのため、体格はおとなより小さくても、必要なエネルギー量や栄養素量はおとなと同じかそれ以上となっているのです。

例えば特別な運動をしていない小学校中学年の児童と、そのお母さんの1日に必要な食事の量は大体同じになります。



第1号

平成24年度 1学期

作成 / 瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員

発行 / 瀬戸市学校教育課 学校給食係

(給食センター)

### 1日3食バランスよく食べましょう

【朝食】1日の元気のもとです。脳のエネルギーになるごはんやパンなど炭水化物が多く含まれた食品をしっかりとることが大切です。調理の簡単な卵、そのまま食べられる乳製品や果物もおすすめです。



【昼食】学校のある日は給食になります。基本的には1日の栄養摂取量の1/3、カルシウムなど家庭で不足しがちな栄養素は1/2程度が摂取できるように作られています。



【夕食】成長期の体は夜寝ている間に成長ホルモンがたくさん分泌されます。体を作るタンパク質をはじめ、カルシウム、ビタミンCをしっかりと摂取する必要があります。

特にスポーツをしている場合は脂肪の少ない肉、魚、大豆製品などをしっかりと取りましょう。疲労回復に役立つ果物なども上手に取り入れるとよいでしょう。

### 1日にとる主な食品の目安量

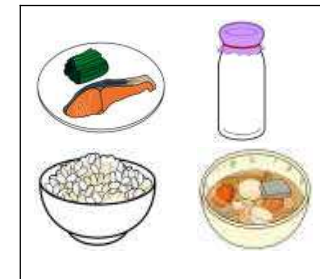
- 肉類 (肉なら薄切り2枚)
- 魚介類 (切り身なら一切れ)
- 卵 (1個)
- 大豆、大豆製品 (豆腐なら1/3丁)
- 乳製品 (牛乳なら1本以上)
- 穀類 (ごはんなら普通盛り3杯)
- 芋類 (さつまいもなら中1/2個)
- 緑黄色野菜 (ほうれんそうなら1/2束)
- 淡色野菜 (もやしなら1袋)
- 果物 (みかんなら中1.5個)

(小学校中学年の例)

### 1日の献立例

#### 朝食

ごはん・野菜のみそ汁  
目玉焼き・りんご1/4個



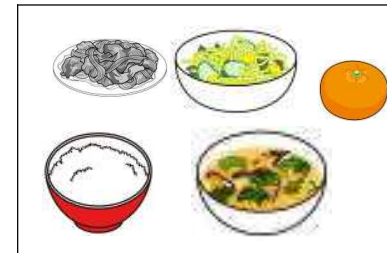
#### 給食

ごはん・けんちん汁  
鮭の塩焼き・おひたし  
牛乳1本



#### 間食

ヨーグルト1個



#### 夕食

ごはん  
チンゲンサイのスープ  
豚肉のしょうが焼き  
ワカメと野菜のサラダ  
みかん1個

間食は食事をおぎなうものと考えます。エネルギー源になるおむすび、ビタミンが補給できる果物、カルシウム源となるチーズなどの乳製品がおすすめです。

小学校高学年、中学生、運動クラブなどで活動量が多い場合は、主菜、副菜を1~2品増やし、主食も多めにするとよいでしょう。

~学校教育課から保護者のみなさまへ~

ご負担いただく給食費は、給食用の材料に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大事なものです。よろしくお願いいたします。