



給食だより

令和8年4月30日
足立区立伊興中学校

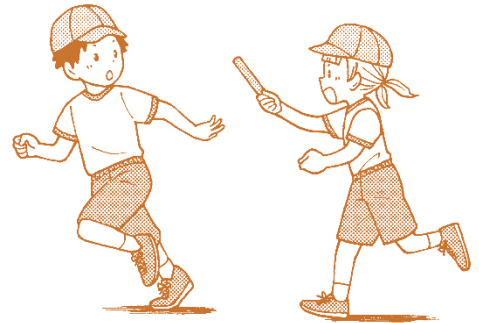
新学期が始まって1か月が経ちました。新しい学級での生活も少しずつ慣れてきた頃でしょうか。5月は長い連休から始まり、4月からの新しい環境で疲れが出やすくなります。家庭では十分な睡眠をとるように心がけましょう。お休みの間も1日3食の生活リズムを意識して、規則正しく過ごせるといいですね。

もりもり食べて、元気にスポーツ！

朝ごはんを毎日食べていますか？

朝ごはんには、夜に休んだ頭と体を目覚めさせる役割と、お昼までの活動に必要な栄養を補給する役割があります。1日を元気に始めるために、毎日朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。

また、午後元気に活動するためには給食のエネルギーが必要です。運動会に向けて、しっかり食べる習慣をつけましょう。



©少年写真新聞社2025

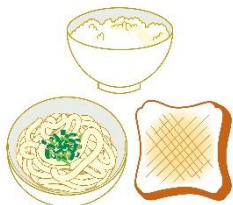
主食・**主菜**・**副菜** がそろった食事を意識しよう！

食事をするうえで大切なのは、内容と量のバランスです。

からだによいとされる食べ物も、他のものを食べずそればかり食べていては、健康的な食事とは言えません。

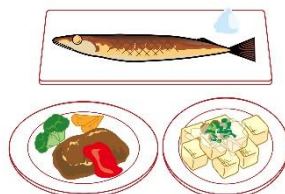
まずは主食・主菜・副菜がそろった食事を1日3回、毎日摂れるよう意識してみましょう。

主食



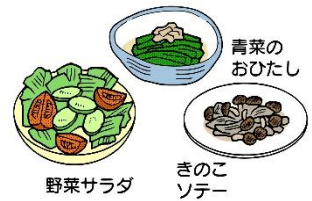
ごはんやパン・麺など

主菜



肉や魚・豆腐などを使った
メインのおかず

副菜



野菜・海藻・いも等
をつかったおかず

「食べれば栄養、残すとゴミ」それが食事です。



みなさんは「食品ロス」という言葉を知っていますか？本来食べられるのに捨てられてしまう食べものことで、日本では年間464万トン（令和5年度推計）もの量にのぼります。

昨年度、伊興中学校の給食の年間残菜率は3.0%でした。数字で見ると少なく感じますが、重さにすると約150kgもの食べものが捨てられたことになります。

■ 給食の「盛り付け」を意識してみよう

給食の時間、自分のお皿を見てみてください。苦手な料理を全く盛らなかったり、1人分の分量より極端に少なく盛り付けたりしていませんか？

中学校の給食は、成長期のみなさんに必要なエネルギーや栄養素（カルシウムや鉄分など）を、ミリ単位で計算して作られています。

- ・少なすぎると… 午後の授業で集中力が切れたり、部活動で力が出せなかったりします。
 - ・多すぎると… 消化にエネルギーを使いすぎて眠くなったり、肥満の原因になったりします。
- 給食の量が極端に少なすぎるのも、過剰に食べすぎるのも、どちらも健康的とは言えません。

■ 今日からできる「おいしい」工夫

食品ロスを減らすことは、地球環境を守ること、そして自分の健康な体をつくることにつながります。

「苦手なものも、まずは一口だけ食べてみる」「自分の適量を正しく知る」

そんな小さな心がけが、未来の自分と地球を救います。

毎日の食事を「残さず・おいしく・健康に」味わいましょう！

ちなみに…



牛乳を飲まない人がとても多いです。

1日20本以上戻ってくる場合があります。

中学生に必要なカルシウム（推奨）量は、

男子は1000mg、女子は800mg

牛乳を1～2杯飲み、更に他の食材で補う必要があります。

アレルギーや乳糖不耐症など特別な理由を除いて、毎日1人1本、牛乳を飲むようにしましょう。

カルシウムを多くとれる食品



食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳	コップ1杯	230mg
ヨーグルト	100g	120mg
こまつな	100g	170mg
みずな	100g	210mg
ししゃも	50g	180mg
納豆	1パック(50g)	46mg
木綿豆腐	100g	93mg

乳製品や小魚、大豆製品、緑黄色野菜などに多く含まれます。特に乳製品のカルシウムは体への吸収率が高く、効率よくとれます。