

12歳～15歳
今が大事!

中学生の食生活のポイント

1

一日3回の食事、適度な運動、十分な睡眠で、健康な体をつくりましょう。

2

成長期に必要な栄養が不足しないよう、好き嫌いせず食べましょう。

3

学校給食は、栄養バランスがばっちりです。健康的な食事の参考にしましょう。

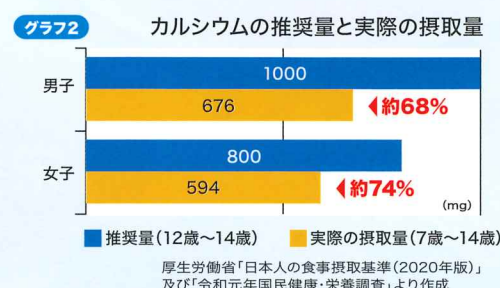
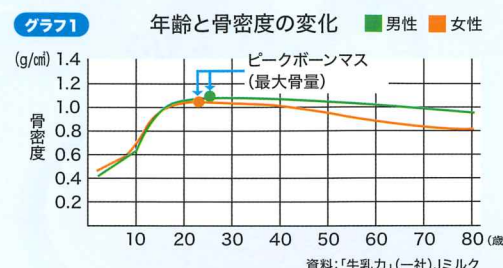
骨をつくるのは、今!

カルシウムの吸収、貯蓄は今が大事!

骨は日々生まれ変わっていますが、10代の成長期には、骨をつくる動きが活発になるため、骨量が急増します(グラフ1参照)。この時期にしっかりとカルシウムをとって、丈夫な骨をつくっておくことが、年齢を重ねても骨を丈夫に保つためのポイントです。

意外ととれていない、カルシウム

生涯のうちに必要なカルシウム量が最も多くなるのは、男女ともに12歳～14歳の時期です。しかし、実際には、必要なカルシウム量に対して、7割程度しかとれていません(グラフ2参照)。給食では、中学生が一日に必要なカルシウムの50%をとれるよう、献立を作成するとともに、カルシウムの摂取に効果的な牛乳が毎日付きます。



カルシウムが多い食材を使った献立

牛乳・乳製品



骨ごと食べられる魚



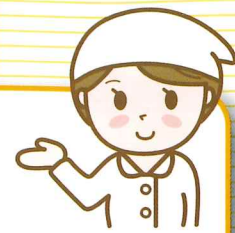
大豆・大豆製品



中学校給食の内容は…

成長期に必要な栄養を満たすだけでなく、食べることを通して、食育の「生きた教材」となるよう、献立を作成しています。

- 季節に合わせた献立や、節分などの行事献立、京都の伝統的な食文化を伝える献立を取り入れています。
- 京都府内産のお米など、地産地消の食材や、旬の食材を使用しています。
- 「だし」をきかせて素材の味を生かすとともに、できるだけ「手作り」にこだわって調理をしています。



一食当たりの栄養摂取基準

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄
830kcal	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの20～30%	450mg	120mg	4mg
ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	ナトリウム (食塩相当量)
300μgRE	0.5mg	0.6mg	30mg	6.5g以上	2.5g未満

文部科学省の学校給食摂取基準に基づいて設定しています。

主食(ご飯)

成長期の中学生が必要なエネルギーをとれるよう、標準的なご飯は250g提供しています。

また、ビタミンや食物繊維を補えるよう、麦ご飯(週2回)や玄米ご飯(月2回)が、さらにお楽しみとして月2回炊きこみご飯が登場します。



とりめし



たけのこご飯



カレーピラフ



バターライス

オムライスに
できます!



牛乳・ヨーグルト

不足しがちなカルシウムをしっかりとれるよう

選択制中学校給食の概要

京都市の中学校給食は、成長期にある中学生に、栄養バランスに配慮した食事を提供することを通して、正しい食習慣と自ら実践する態度を育むことを目的としています。

中学校給食の流れ

1 献立作成・食材購入



2 調理・配送



3 仕分け・配膳



4 喫食



5 後片付け



6 回収・洗浄・リサイクル



3つの目標

- ① 望ましい食習慣の育成
- ② 食の自己管理能力の育成
- ③ 好ましい人間関係の形成

安全・安心な給食の提供のために

給食の調理に当たっては、国の「大量調理施設衛生管理マニュアル」等に準拠して整備された施設で、徹底した衛生管理を行っています。

温度管理

食中毒予防のため、中心まで加熱されていることを確認し、特殊な機械で急速に冷却します。盛付けから配送・提供までの間も、適切な温度で保管されています。



異物混入防止

調理従事者は、調理施設に入る前に、専用の「ローラー」や「エアシャワー」を使用し、白衣の異物を取り除いてから、作業にかかります。

また、

給食についての お声

給食には本当に感謝です

リオパラリンピック 水泳日本代表 一ノ瀬 メイ



みなさん初めまして。パラリンピック水泳選手の一ノ瀬メイです。私は京都市出身で、京都市立高野中学校に通っていました。その三年間お世話になっていたのがこの「赤弁」です。すごく懐かしい！学校生活の中でお昼ご飯を友達と食べるのが大きな楽しみの一つだったことを今でも覚えて

ています。特に給食は年中温かいご飯が食べられること、そして私の家はひとり親家庭だったので給食費を支援いただいていたこともとてもありがたかったです。

大学に行くようになって京都以外の出身の友達と話をして、温かいご飯、給食費の支援は一般的なことではないのを知ってびっくりしました。

幼い頃、私の父は嫌いなものを無理強いしない方針でした。食事で箸を付けないおかずがたくさんありました。

母は色々食べなさいよと言いましたが、父は「お前は自分の嫌いなものを食べると言われてうれしくないだろう?！」というものですから母も私の好きなものしか作らなくなりました。

今考えてみると、何かの思い込みや勘違いでの食べず嫌い

プロフィール

一ノ瀬 メイ (いちのせ めい)

1997年3月京都生まれ。京都市立高野中学校出身。近畿大学職員。生まれつき右肘から下がない先天性右前腕欠損症。

1歳半から水泳をはじめ、2010年史上最年少13歳でアジア大会出場、50m自由形で銀メダル獲得。2016年リオデジャネイロパラリンピックでは8種目に出場。現在は東京パラリンピックの出場を目指し、オーストラリアを練習拠点にトレーニングに励む。

が多かったような気がします。

学校での給食がなかったら私は本当は好きなのに気が付いていなかったものが多いままになっていたかもしれません。

その意味でも給食には本当に感謝です。アスリートをしていて学んだことは「食事が自分を作る」ということ。あたりまえに聞こえるかもしれませんが「私たちは私たちが食べたものでできている」のです。バランスと質の良いものをいただければ、私たちの心と身体もバランスの良い、整ったものとなります。

給食を食べるということは、様々な食材を作る人がいて、食材を運び、献立を作り、実際に給食を作り…本当にたくさんの要素から成り立っています。

バランスの取れた給食の献立は私たちの体をどう作っているんだろう、もともとの食材はどんどこでどんな人が作っているんだろう、たまには、そんなことを思いながら給食を食べてみませんか。