



暑い夏が過ぎ、さわやかな風が心地よく感じられる季節になりました。食欲の秋、実りの秋ともいわれ、おいしい食べ物が多く出回ります。旬の食べ物は、味が良く栄養が豊富です。給食でもさつま芋やきのこを使った献立を予定しています。食事・運動・睡眠のリズムを整え、元気に過ごしましょう。

## 給食から学ぶ「五大栄養素」

五大栄養素とは、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンのことを指します。私たちが生きていくうえでそれぞれが重要な働きをしています。日々の給食では、この五大栄養素がしっかりとれるよう、献立を作成しています。給食を例に栄養素の種類や働きを見てみましょう。

### 脂質

- 体内で分解されてエネルギー源になる
- 細胞膜などの構成成分になる

主な食品…油、マヨネーズ、ごまなど

### たんぱく質

- 筋肉や血液など体を構成する成分となる
- エネルギー源としても利用される

主な食品…肉、魚、卵、大豆、大豆製品など

### 炭水化物

- 麦ごはん
- さばの塩焼き
- じゃが芋入り野菜炒め
- かんぴょうのみそ汁
- 牛乳

### 炭水化物

糖質：体内でぶどう糖に分解され、体を動かすエネルギー源になる  
食物繊維：腸の調子を整える

主な食品…ごはん、パン、めん、芋など

### 無機質(ミネラル)

(カルシウムや鉄など)

- 体の調子を整える
- 体の組織をつくる

主な食品…牛乳、乳製品、海藻など

### ビタミン (A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、Dなど)

- 体の調子を整える
- ほかの栄養素の働きを助ける役割がある

主な食品…野菜、きのこ、果物など

### 中学生に特に必要な栄養素～カルシウム・鉄～

カルシウムと鉄は、五大栄養素の中で無機質に分類されます。カルシウムは骨や歯の主成分となり、鉄は血液の成分になります。特に成長期の中学生には大切な栄養素です。日本人の食事摂取基準(2025年版)では、中学生に必要な栄養量として表に示した数値が記載されています。乳製品や海藻を意識して食べましょう。

| 12～14歳    | 男子    | 女子   |
|-----------|-------|------|
| カルシウム(mg) | 1,000 | 800  |
| 鉄(mg)     | 9     | 12.5 |