

あき ぶか かん きせつ 秋の深まりを感じる季節となりました。この時期は、しんまい 新米をはじめとする しゆん おいしい 旬の食材が多く出回ります。一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日が「いいにほんしょく」＝「和食の日」と制定されました。



給食においても、べいはんきゅうしょく 米飯給食90%以上、「和」の食生活が自然と身につく「健康給食」に取り組んでいます。今月は、日本の伝統的な主食である「米・ごはん」について紹介します。

こめ えいよう 米の栄養



わたしが健康な体で活動するために、活動を支えるエネルギーと体を作るたんぱく質が必要です。

こめにはエネルギー源となる炭水化物と体の成分となるたんぱく質の両方が含まれており、理にかなった食品です。また、米は小麦と比較して、リンやマグネシウムなどのミネラルを多く含みます。

せいはいくまい 精白米（うるち米）のごはん 220g（給食の量）に含まれる栄養成分



●エネルギー	343kcal
●炭水化物	81.6g
●たんぱく質	5.5g
●脂質	0.7g
●ビタミン・無機質など	

（日本食品標準成分表（八訂）増補2023年より）

せいちょうき 成長期にごはんでエネルギーをしっかりとろう！



ちゅうがくせい 中学生は成長期で身長や体重が増加し、また、スポーツをする機会が多く活動量も増える傾向にあります。そのため、特にエネルギーやたんぱく質、カルシウム、鉄などの栄養素を意識してとる必要があります。

しかし、給食の残食量を見ると、ごはんの残りが多い日があります。これは、成長期に必要なエネルギーが足りていない生徒がいるということです。成長期は、ほね きんにく 骨や筋肉、内臓、せいしょくき 生殖器などの発育・発達が著しい時期なので、エネルギー不足にならないようにごはんをしっかりと食べましょう。



オレンジライン

うえ
上のオレンジラインを
めやす 目安に盛り付けましょう！



ちゅうがくせい ひつよう 中学生に必要なごはんの量

ごはんを食べると太る？

「ごはんを食べると太るのではないかと心配する人もいるのではないのでしょうか。

ごはんは、小麦などの粉から作られるパンや麺類と違い、粒のまま摂取するため、よく噛んで食べることでパンや麺類に比べて、ゆっくり消化・吸収されます。ごはんは、お腹が空しくなく腹もちがよく、脂質が少なく、糖質だけでなく食物繊維も含まれることから「体脂肪になりにくい」というメリットがあります。

しょくりょうじきゅうりつ 食料自給率UP & しょくひん さくけん 食品ロス削減

ごはんを積極的に食べることや食事を残さず食べることは、自分の成長につながるだけでなく、日本の食料自給率を上げ、食品ロスの削減にもつながります。

自分のため、日本のため、地球のためにできることを考えて今日から実践していきましょう。

