



# Lunch NEWS

令和5年5月号

～早寝・早起・朝ごはん！ 残さず食べて元気な体！～

新潟市教育委員会

新緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は季節の変わり目で疲れの出やすい時期でもあります。学校のある日はもちろん、休日にも栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠で体調を整えましょう。

## 5月の目標 **からだの成長に必要な栄養を知ろう**

### ★中学生に必要な栄養★

①中学生(成長期)

②部活等によく運動する場合

体を維持するエネルギー

+

成長に必要なエネルギー

+

トレーニングに必要なエネルギー

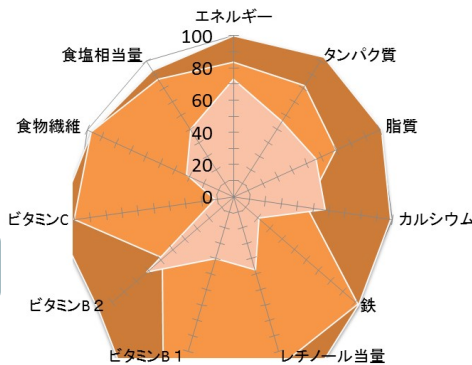
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛
850kcal	28～43g	19～28g	450 mg	120 mg	4.0g	3.0 mg
ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	
300 μgRAE	0.5 mg	0.6 mg	30 mg	6.5g 以上	2.5g 未満	

#### ▲ 新潟市学校給食摂取基準量（中学生）

スクールランチでは、中学生の成長に必要な1日分の栄養価の1/3を満たすように栄養バランスを考えて献立を作成しています。成長が著しい中学生には、栄養価の高い豆料理や、体の調子を整えてくれる野菜料理を積極的に食べてほしいと考えています。新潟市のスクールランチは、自分の健康を考えて「自分が食べたいものを、選ぶことができる」選択方式です。自分の健康や成長について考える良い機会ととらえ、苦手な料理も選んだり、残さず食べたりして、将来につながる健康な体づくりの第一歩をスクールランチで初めましょう。

カルシウムを多く含む「牛乳」は、成長期のカルシウム源として欠かすことができません。お弁当の人も含めて全員に提供します。残さず飲んで、カルシウムを摂取しましょう

### ★ある日のスクールランチの栄養価★



- 完食した場合
- 牛乳を残した場合
- おにぎり・メロンパン・牛乳だけの場合



「〇〇だけ」「〇〇残し」の場合は、円グラフが大きく乱れることが読み取ることができます。自分の体は自分が食べたもので作られています。スクールランチをお手本に、バランスの良い食事の組み合わせを覚えましょう。

新潟市中学校スクールランチホームページアドレス

担当：新潟市教育委員会 保健給食課

[https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho\\_chu\\_school/kyushoku/schoollunch/index.html](https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho_chu_school/kyushoku/schoollunch/index.html)

★加工食品等のアレルギー一覧表の確認は、コチラの↑【献立表】から★