

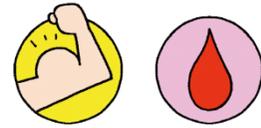
たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和5年2月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(中学校)

成長期の今、
大切な栄養素

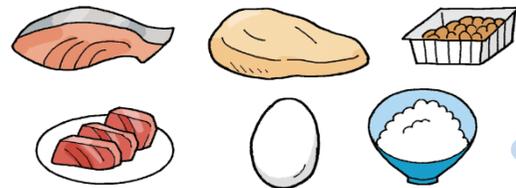
たんぱく質



成長期には体が大きくなっていくため、しっかり食べてたくさんの栄養素をとる必要があります。中でもたんぱく質は、おもに筋肉や皮膚、血液、内臓などの組織をつくるため、体づくりにとても大切な栄養素です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや、酵素の原料でもあります。1日3回の食事で、いろいろな食品からたんぱく質を摂取しましょう。

たんぱく質が多く含まれている食品

魚、肉、卵、大豆、米 など



食品に含まれているたんぱく質は、種類も量もさまざまです。肉ばかり、魚ばかりにならないように、いろいろな食品をバランスよくとるようにしましょう。

中学生が1日に必要な量はどのくらい？

1日のたんぱく質の推奨量

	男性	女性
12～14歳	60g	55g
15～17歳	65g	55g

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

福知山市の中学校給食では、1食あたり推奨量の半分以上のたんぱく質をとれるように献立を考えています。

重要!

ごはんやパンなどの炭水化物をとらないと、たんぱく質はエネルギーとして消費されて、筋肉や血液になる分が減ってしまいます。

また、ビタミンやミネラルを多く含む野菜や果物なども一緒に取ることで、より健康な成長につながります。

今年度は、京都府中丹西農業改良普及センターと、給食用野菜を栽培している半田営農株式会社のご指導のもと、修斉小学校と惇明小学校の5年生が「えびいも」について学びました。児童は実際に作業を体験したり、zoom配信で畑の様子を見たりして、栽培の工夫を学ぶことができました。

「えびいも」とは・・・

京の伝統野菜に認定されている、里芋の一種です。形がエビのよう
に曲がっているのが特徴で、株元に丹念に土を入れる作業を行うこと
で曲がった形になります。



児童が収穫したえびいもは、12月と1月の給食で提供しました。
給食センターでは、これからも地産地消の一環として、福知山市産の野菜を積極的に使用していきます。

京都府中丹西農業改良普及センターについて

農業改良助長法という法律によって設置された府の機関です。地域農業の振興を図るため、農業者や関係機関・団体などと連携をとりながら活動されています。

協力：京都府中丹西農業改良普及センター