



食育便り

2025年9月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。皆さんは、どのような夏休みを過ごしましたか？9月に入っても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。2学期が始まるとすぐに、体育大会の練習も始まると思います。休み明けでまだ体が慣れていない時期なので、無理しすぎないようにしましょう。そして、朝昼晩の3食を食べて規則正しい生活を心がけることで、体調を整えることができます。生活のリズムを整えて、勉強や運動に気持ちよく取り組みましょう。

成長期に必要な栄養素 “鉄・カルシウム”

成長期である中学生は、心身ともに発育・発達が著しい時期です。体が大きくなるにつれて必要とする血液量も増え、貧血が起こりやすくなります。また、人生の中で中学生は骨量増加のピークになる時期です。血液のもとになる鉄、また骨のもとになるカルシウムは成長期のみなさんにぜひとってもらいたい栄養素です。

鉄

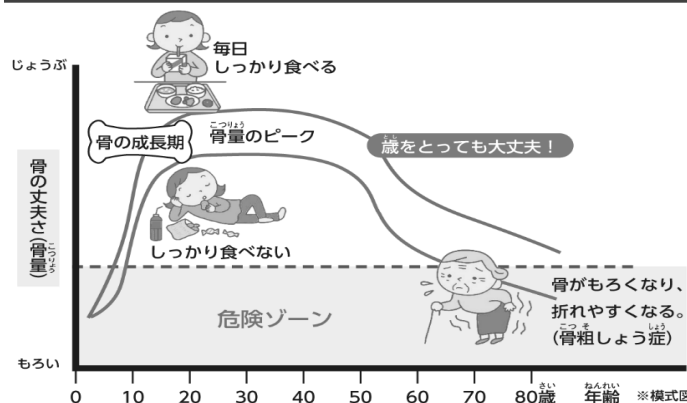
こんなことはありませんか？



ふらつく 集中力がない イライラしやすい

鉄は赤血球のもととなり、酸素を運ぶ役割をしています。脳を働かせたり、運動したり、生きていくために、体の臓器は酸素を必要としています。酸素の運び屋である赤血球のもと＝鉄が少ないと、体のすみすみまで酸素が行き届かなくなります。勉強量、運動量が増える中学生の時期は、より多くの鉄が必要になります。

カルシウム



0～20歳は骨量が蓄えられる時期です。20歳を過ぎると骨量はほぼ一定になってしまうため、この時期にどれだけ骨量を蓄えられたかで、将来の骨粗しょう症のリスクが決まります。

多く含まれている食品は？

12～14歳の1日に必要な鉄の摂取量

男子 9.0g、女子 8.0g(月経なし) 12.5g(月経あり)



動物性食品に含まれるヘム鉄

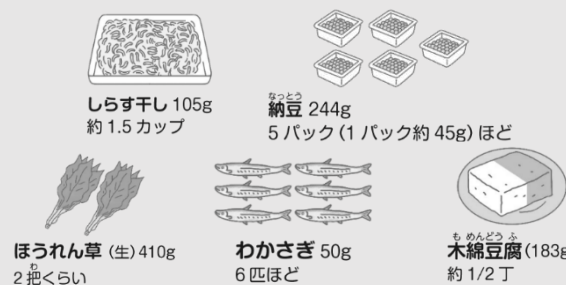
植物性食品に含まれる非ヘム鉄

ヘム鉄の方が非ヘム鉄より吸収率が高いですが、非ヘム鉄もビタミンCととると吸収されやすくなります

12～14歳の1日に必要なカルシウムの摂取量

男子 1000mg、女子 800mg

給食に出る牛乳 200mL にはカルシウムが約 220mg 含まれており、1日の必要量の約 1/4 がとれます。このほか、カルシウムはどんな食材に含まれているのでしょうか。



8月31日はやさい（8.31）の日

1日どのくらいとればいいのか？

1日 350g としています。実際にどのくらいの量を1回の食事とればいいのかというと、食べる人の手の大きさと自分に合った食事の量がわかる「手ばかり」という方法があります。手ばかりを活用して野菜を食べて体調を整えてみましょう。



片手に軽く山盛りで
約 120g



両手に山盛りで
約 120g

参考：手で計ればわかる食事の量塩山式手ばかり



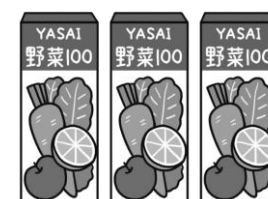
災害に備えて

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。大きな災害が発生し、物流機能が停止した場合、スーパーマーケットやコンビニの店頭で食品が手に入りにくくなります。また、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止した場合、日常生活とかけ離れた環境で生活しなければなりません。そんな時、いつもと変わらない、温かく、栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされます。

お役立ち 備蓄食品一口メモ（一例）



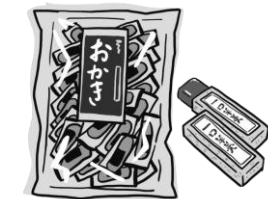
生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日一人3リットルが目安となります。



野菜不足を解消。ビタミンや無機質（ミネラル）がとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりにもなります。

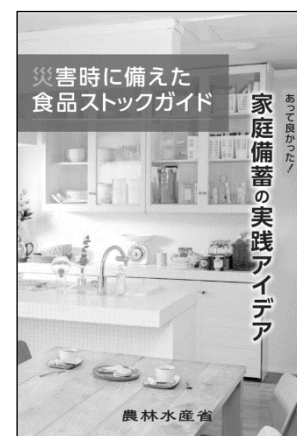


初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱくの食品が役立ちます。



米菓子や、一口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすです。乾燥野菜や果物チップスなども気分転換になります。

自分や家族の好みに合った非常食を備蓄しておくことで、災害時でもおいしい食品を食べることができます。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、無駄なく回転させていきましょう。



チェックしてみてね！

参考：
災害時に備えた食品ストックガイド
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/guidebook-3.pdf>



給食動画 はじめました。

伊丹市中学校給食センターのホームページで給食動画の配信を始めました！皆さんが食べている学校給食について、伊丹市産の野菜や行事食のなど特別な日の給食調理風景などを載せています。給食のメニューを家でも作れるよう料理動画の配信をしているので『食育動画』『調理風景』をぜひ、チェックしてみてください！

