

# 6年生と保護者のみなさまへ

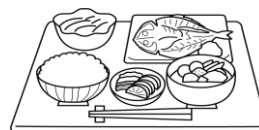


令和6年度

呉市学校給食共同献立実施校

6年生のみなさん、小学校生活もあと少しですね。中学生の時期は、体も心も成長が著しく、成長に合わせた食事をとることが大切です。成長期の体と心の健康のためにも、食を大切にしてくださいね。

## 中学生の時期に望ましい食事

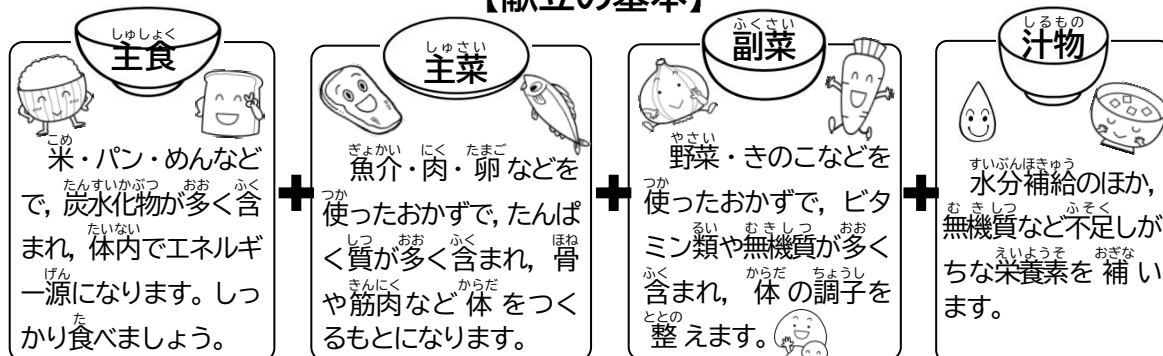


成長期の子供たちにとって、栄養バランスの良い食事をしっかりとすることはとても大切です。栄養バランスをとる基本は、赤・緑・黄色のグループの食べ物を、1回の食事に揃えて食べるということです。

### 赤・緑・黄色のグループ



### 【献立の基本】

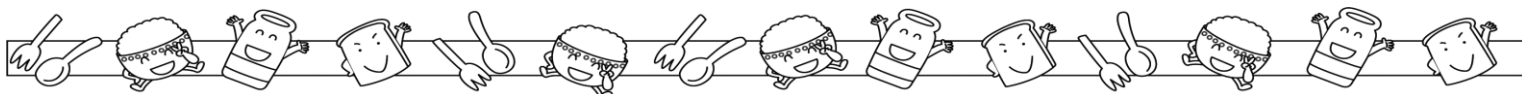


### ★成長期に不足しないように気をつけてほしい栄養素

- たんぱく質・体をつくるもとになる栄養素です。
- カルシウム・骨や歯をつくるだけでなく、筋肉や血液、神経などにも大切な働きをする栄養素です。中学生の時期が生涯の中で一番多くカルシウムの量が必要となります。
- 鉄分・体が大きくなることで、体に必要な血液の量が増えるために必要とする量が増えます。
- ビタミン類・体の中で、各栄養素が十分に吸収されるのを助ける働きをする栄養素です。



最近の中学生の食事の課題として、主食(米やパンなど)を食べる量が少なくなっていることが挙げられています。主食の主な栄養素である炭水化物のブドウ糖は、脳のエネルギー源になります。主食もしっかり食べるようにしましょう。



### 呉市の中学校の昼食は…？

これまで、

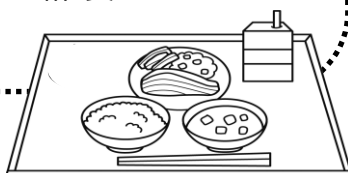
- 〇デリバリーの弁当給食か、家庭からの弁当持参の昼食
- 〇近くの小学校の給食室で調理された給食
- 〇共同調理場で調理された給食

の3つの方式でしたが、

令和7年4月からは、全ての中学校で

- 〇近くの小学校の給食室で調理された給食
- 〇共同調理場などで調理された給食

の2つの方式になります。



### 中学生の昼食に必要なエネルギー量は？

☆中学生が昼食に必要なエネルギー量は、ふつうに活動する場合は約830kcalです。

給食の量も小学生の時と比べて増えますが、みなさんに必要な量なので食べるようにしましょう。

ただし、必要な量は、活動量や体格によって違うので、主食の量などで加減をしましょう。

☆牛乳のエネルギーは、1本(200mL)あたり約130kcalです。そして、成長期に必要なカルシウムを1本あたり約206mgと多く含んでいます。給食に出る牛乳をしっかり飲み切りましょう。(昼食に必要なカルシウム量は、約450mgです。)