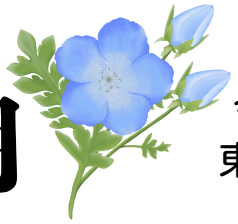
給食だより 5月



令和７年　5月発行
東海村立東海南中学校

　新年度がスタートし、早くも1ヶ月が経ちました。生徒たちも授業や部活動と様々なことに頑張って取り組んでいることと思います。今月は体育祭があり、より一層活動量が増えます。そのため、しっかりと食事を摂り健康な体を作りましょう。

中学生の身体づくり

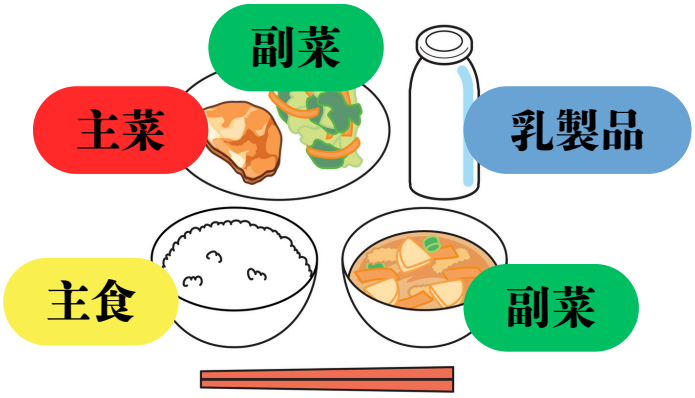
　中学生は、小学生よりも必要なエネルギー量・栄養量ともに多くなります。1日の栄養量を3回の食事の中で偏りなくとるようにすることが大切です。

学校給食の献立は
1日に必要な栄養量の
約**1／3**が摂取できるように
作成されています！

中学生および成人（30～49歳）の食事摂取基準　身体活動レベルⅡ

年齢（歳）	性別	エネルギー（kcal）	脂肪（g）	たんぱく質（g）	無機質		ビタミン			
					カルシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミンA（μgRE）	ビタミンB_1（mg）	ビタミンB_2（mg）	ビタミンC（mg）
12～14	男	2600	58-87	60	1000	10-40	800	1.4	1.6	100
	女	2400	53-80	55	800	12-40	700	1.3	1.4	100
30～49	男	2700	60-90	65	750	7.5-50	900	1.4	1.6	100
	女	2050	46-58	50	650	10.5-40	700	1.1	1.2	100

○主食・主菜・副菜をそろえよう！



　食事は、バランスが大切！バランスのいい食事にすることで、日々のパフォーマンスも向上します！
　食事を考えるときは、給食の献立を参考にしてみください！

今月の一押し献立

レンジでゆでれば簡単！
ぜひ作って
みてください！

ゆかり和え

ゆかりの風味で減塩！

材料(4人前)

キャベツ	190g	（短冊切り）
もやし	75g	
小松菜	50g	（2cm長さ）
ゆかり	1g	
しょうゆ	4.8g	
塩	1.4g	

作り方

①野菜をそれぞれゆで、ざるにあけ・冷ます。
②ゆかり・調味料を入れ混ぜ合わせたら、完成！