

令和7年4月18日の給食

一人分をしっかりと食べよう！

3 バランスよく
食べよう



健康に過ごすためには、栄養バランスに留意し、
さまざまな栄養素を過不足なく摂ることが大切です。

給食は、中学生の皆さんに必要な栄養素が
摂れるように考えられています。

3 すべての人に
健康と福祉を



★ きゅうりとかぶの南蛮漬け

☺ 八王子産かぶ使用

★ 牛乳

12～14歳が、
1日に必要なエネルギーは、
男子 2600kcal
女子 2400kcal

給食は830kcal
なので、1日3食の
1食分になります。

★ 豚と豆の
角煮風

★ ししゃもの
磯辺天ぷら

★ ごはん

★★ かきたま汁

☺ 八王子産小松菜使用

8 食べ残しを
なくそう



必要な栄養素を

過不足なく摂りましょう！

栄養素は、

栄養素同士が助け合い、
化学反応を起こして、
体に必要なものを作り出しています。



化学反応？



たとえば、エネルギー。

炭水化物とビタミンB1が必要な量あると、
必要な分のエネルギーを作り出せます。

炭水化物

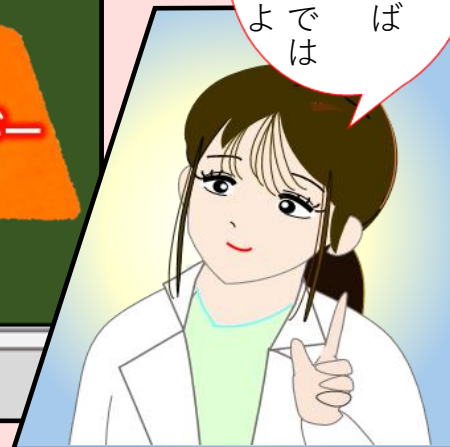
+

ビタミン
B1



エネルギー

でも、
多く摂れば
いいって
いうものでは
ないのよ





体内の化学反応には、
化学反応をするために

必要な材料がそろっているときに、
必要なものを必要なだけ作る

というルールがあります。



炭水化物やビタミンB1が多すぎると...

余った炭水化物は脂肪になります。

余分な炭水化物は脂肪になり...

余ったビタミンは排泄されます。



ビタミンB1が足りないと...

少ないエネルギーしか作れず...

余った炭水化物は脂肪になります。



そして、炭水化物が足りないと、
筋肉を分解してエネルギーを補うことも！



つまり、

必要な栄養素を
必要な分だけ

過不足なく

摂ることが 大切なのです。

給食は、1日3食のうちの1/3、つまり1食分の
栄養をバランスよく摂ることができます。

苦手な食べ物があると量を減らしたり、
お皿ごと受け取らない人も見られますが、
なるべく減らさず、1人分をしっかりと食べる
ように心がけましょう。

また、食べすぎにも気を付けましょう。

食べすぎ注意!

給食は
残さず
食べよう!

残さず
食べねば・