



2月



# 給食だより



令和7年2月

いちのみやちようりついちのみやしやうがっこう  
一宮町立一宮小学校

【毎月19日は食育の日】

2月に入り、よりいっそう寒さが増してきました。空気が乾燥し、風邪などの感染症が流行しやすい  
ため、手洗いやうがいをして予防をしましょう。

## 学校給食摂取基準とは

成長期にあるみなさんは、体が大きくなり、体の中もどんどん発達しています。学校給食は、文  
部科学省が定める、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」に基づき、実施されています。  
児童の活動のもとになるエネルギーや、様々な栄養素を食品から十分にとれるように、また、家庭で  
不足しがちな栄養素がとれるように考えられています。普段の食事の参考にしてみてください。



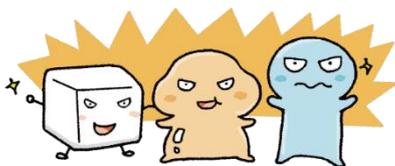
## 学校給食摂取基準（一部抜粋）

区分	基準値		
	6～7歳	8～9歳	10～11歳
エネルギー (kcal)	530	650	780
たんぱく質 (g)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%		
脂質 (g)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%		
カルシウム (mg)	290	350	360
鉄 (mg)	2	3	3.5
ビタミンC (mg)	20	25	30
ナトリウム(食塩相当量) (g)	1.5未満	2未満	2未満
食物繊維 (g)	4以上	4.5以上	5以上

(出典：文部科学省)

エネルギーや脂質は体を動かすもとになり、たんぱく質は体をつくるもとになります。筋肉や血液、  
骨などをつくるためにたくさん必要になるので、カルシウムや鉄などのミネラルや、野菜や果物に多く  
含まれるビタミン、食物繊維なども積極的にとりましょう。

## とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分



どれも体に必要な栄養素ですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質  
異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや油っぽい食べ物  
を控えたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。

## 食事を減らしすぎても体によくない！本当にダイエットは必要？

病気の予防や改善に食事量を減らす人もいますが、不必要なダイエットは健康に悪  
影響を及ぼす可能性があります。貧血や肌荒れ、便秘や骨がスカスカになるなど、将来  
の健康のためにも見直しましょう。

