



9月 給食・食育目標 ◎食生活の見直しをしよう ◎朝食を見直してみよう

～中学生の必要な食事量～

「自分はこんなに食べて大丈夫なのかな?」「1回の食事であまり食べられない…」と普段の食事を気にする人も多いと思います。今回は、厚生労働省が制定する食事摂取基準2015より中学生の食事量について、ご紹介します。

～推定エネルギー必要量 (kcal/日)～

日本人の平均身長・体重の人の1日に必要なエネルギー量が年代別にあらわされています。

性別	男性			女性		
身体活動レベル ¹	I	II	III	I	II	III
12～14 (歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700

¹…身体活動レベル
I (低い) 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合。
II (ふつう) 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合。
III (高い) 移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合。

上記は1日に必要な総エネルギー量です。1食あたりのエネルギー量は約1/3の量になります。1/3のエネルギー量が分かりづらい時は、給食の量を思い出してみましょう。(給食は1日の1/3のエネルギー量になるように計算されています)

自分の体型・生活習慣に合わせたエネルギー量をとることでエネルギー不足やエネルギー過多を防ぐことにつながります。

自分のエネルギー量を知って、食事量を調節できると良いですね。

おすすめ給食レシピ



ピリ辛で食欲増進! 『キムチチャーハン』 9月7日の給食で出ます!

～材料(4人分)～

●ごはん	750g
●豚肉	80g
●料理酒	小さじ1
●おろしにんにく	小さじ1/3
●おろししょうが	小さじ1/3
●白菜キムチ	100g
●ピーマン	1個
●葉ネギ	3本
●油	小さじ1/2
●濃口しょうゆ	大さじ1/2
●塩	少々
●砂糖	小さじ1/2
●ごま油	小さじ1/2

- ① ピーマンは種を取り除いたら、3cm程度の長さの細切り、葉ネギは小口切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をひき、おろしにんにくとおろししょうがを入れて香りをたたせる。
- ③ ②へ豚肉と料理酒を入れて炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、ピーマンと白菜キムチを混ぜ合わせ、砂糖・濃口しょうゆ・塩を加えて、少し濃いめの味付けになるように味を調える。
- ⑤ ④へ葉ネギを加えてまんべんなく炒める。
- ⑥ 火を止めた⑤へごはんを入れて、むらなく混ぜ合わせる

《給食時間のちょっと良いこと》

麻里布中学校では、給食を食べ終え、食缶や食器をコンテナへ返却した後、給食委員会がきちんと元のとおり返却されているか、また残食がないかチェックをしています。限られた短い時間の中で、各々が大変熱心に作業をしていました。麻里布中学校以外の学校でもこういった活動を行う学校が多く、この活動の結果が給食センターの調理員さんへの感謝の気持ちとして伝わっていると思います。



～朝食を見直してみませんか?～

朝食を食べることで1日を元気に過ごすことができる!?

朝食を食べることで期待できる効果をまとめてみました。

朝食は、空っぽだった脳や体のエネルギーになる。



休息中の頭と体が朝食を食べることで体温が上がり、午前中の集中力アップに繋がる。



胃に食べ物が入ること、腸が動き出し、便意を促進する。



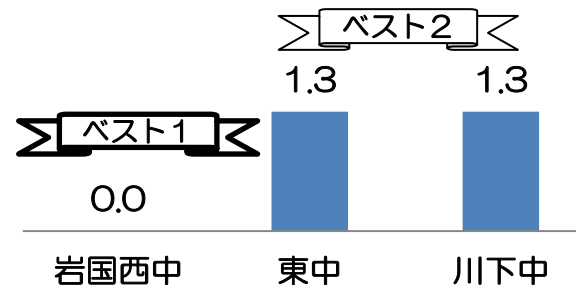
朝食を抜き、1日2食になると…肥満になりやすい!?

1日2食になると1食あたりの食事量が多くなりやすくなることや、空腹のためエネルギーが高く栄養価の低いもの(油の多いもの、清涼飲料水・お菓子などの糖質が高いもの)を摂取したくなることが多いためです。

朝ごはんの効果が高めるには、ただ食べるのではなく、主食・主菜・副菜のそろった食事をこころがけると良いです。

7月 給食の残量が少ない学校ベスト3

(月平均1人当たり残量 g)



7月は、蒸し暑い日々が続く、食欲が低下しやすい時期でもあるため、毎年残食が多い傾向にあります。しかし、今年度はどの学校も例年に比べて残食がとて少なかったです。しっかり食べることで、夏バテ・夏風邪に負けない体づくりにつながります。2学期がスタートすると早速、体育祭の準備等が始まります。今から本番へ向けて体調を整えましょう。