



7月に入り、気温と湿度ともに高い日が多くなってきました。まだ、体がついていかず、体調を崩しやすい時期です。また、特に熱中症に注意が必要です。

今月号は「給食の配膳の様子」「給食のセルフチェックカード」についてお伝えします。

7月の給食目標

楽しく食事をしよう



給食の配膳の様子について

久々の給食が始まり、最初は新しい給食ルールにとまどう生徒もいましたが、次第に30秒手洗いや配膳方法にも慣れ、3密に気をつけながら安全な給食時間を過ごしています。

なお、8月末までは新型コロナ対策のため、あえ物など一品少ない給食を予定しています。



【手洗いの様子】



【配膳の様子】

給食のセルフチェックカードについて

目的：給食摂取量のチェック

日時：第1回 7月 6日(月)～

7月10日(金)

第2回 2学期

第3回 3学期(3年生を除く)

対象：全学年

方法：① 裏面で自分のエネルギー必要量を確認し、表面に記入する。

② 目標を記入し、給食の摂取状況を記入する。

③ 最終日に振り返りをして、自宅に持ち帰り、保護者の皆さまにサイン又はコメントをもらい、学校へ提出する。

④ 担任がコメントを記入する。

⑤ 養護教諭又は栄養教諭がコメントを記入する。

給食のセルフチェックカード(第1回) 令和2年 7月

あなたのエネルギー必要量(食事以外) kcal 1600 必要のエネルギー必要量(食事を含む) kcal 2300

目標を定めます。

少量の給食をチェックしてみましょう。

月日	ごはん、パンなど	牛乳	魚卵	大豆製品	海藻類	きのこ類	きのこ類	きのこ類
7月 6日(月)								
7月 7日(火)								
7月 8日(水)								
7月 9日(木)								
7月 10日(金)								

記入例) 食卓に置いた食器を洗い、A:100% B:80% C:一口 D:0%

AとB、Bとの間に付いた場合は%で表示(例:80%)

目標に対してどうだったか、今後どうしたいかを具体的に書きましょう。

※授業時間または栄養教諭から

【カードの表面】

エネルギー必要量について

エネルギー必要量は身長によって異なります。今のエネルギー必要量を把握し、給食をのく(食べる)量を決める目安としましょう。

※身長140cmの女の子の例(身長140cmの女の子のエネルギー必要量は約2300kcalです)

1 あなたのエネルギー必要量を把握し、表面に記入しましょう。

身長(cm)	必要量(kcal)	一人ひとりのエネルギー必要量(kcal)	一人ひとりのエネルギー必要量(kcal)
120~130	24.4	男子 1833 女子 1611	男子 1756 女子 1586
130~140	40.1	男子 2123 男子 2111	女子 2043 女子 1981
140~150	48.3	男子 2449 男子 2420	女子 2325 女子 2285
150~160	52.9	男子 2687 男子 2686	女子 2607 女子 2596
160~170	59.9	男子 3127 男子 3127	女子 3039 女子 3039
170~180	67.4	男子 3572 男子 3572	女子 3491 女子 3491
180~190	75.3	男子 3998 男子 3998	女子 3914 女子 3914

※身長別エネルギー必要量(kcal)

【記入方法】
① 上の表1の一番左にある「あなたの身長」を見て、自分の身長が何センチかを確認し、自分の身長に合った男子・女子を見て、自分のエネルギー必要量を把握し、記入する。
② 自分の身長に合った男子・女子を見て、自分の身長に合った男子・女子を見て、自分のエネルギー必要量を把握し、記入する。
③ 身長140cmの女の子の例(身長140cmの女の子のエネルギー必要量は約2300kcalです)

※給食エネルギー必要量の計算方法です。
エネルギー必要量(日) = 基礎代謝量 + 運動の消費エネルギー + 身体活動レベルエネルギー必要量 - 食当たりエネルギー必要量
エネルギー必要量(日) ÷ 3 = エネルギー必要量(kcal/日)

年齢階級	基礎代謝量(日)		身体活動レベル		エネルギー必要量(日)	
	男子	女子	活動	休息	男子	女子
12~14歳	31.0	29.6	6	5	250	225

【カードの裏面】

クラスで生徒と一緒に給食を食べている時、一人一人の摂取状況を見ると、ある生徒は牛乳を一口も飲まないのに対し、ある生徒は3本も飲んでおり、個人差がかなりあると感じました。このチェックカードを通して、自分の食べ方を客観的に見て、成長期の今、好き嫌いで食べるかどうかを判断するのではなく、自分の健康のために何をどのように食べるべきかを考える機会にしてほしいです。保護者の皆さまには、最後にセルフチェックカードを見てもらい、コメントの記入にご協力をお願いいたします。