



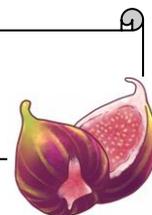
令和2年
7月号
西中学校

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 必要量から減らしたエネルギー必要量記入しよう。

目標を定めてみよう。

少量の給食をチェックしてみよう。

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) 減らした量
全かきわらした
A. 100%
B. 80%
C. 一口
D. 0%

AとB、各との間になった場合は %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。

※授業時間から
※ズボンポケットを清潔にします。
※担任から一言
※養護教諭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算出し、給食をのく(含む)量でどのくらい足りるかを算出しよう。

※例) 身長: 1.45mの女の子の場合(例) 1日のエネルギー必要量は約1600kcalです。

1 あなたのエネルギー必要量を算出し、裏面に記入しましょう。

身長(m)	必要量(kcal)	1日のエネルギー必要量(kcal)	1日のエネルギー必要量(kcal)
1.20~1.30	24.4	男子 1,833 女子 1,611	男子 1,756 女子 1,534
1.30~1.40	40.1	男子 2,439 女子 2,117	男子 2,362 女子 2,040
1.40~1.50	48.3	男子 2,845 男子 2,523	男子 2,768 男子 2,446
1.50~1.60	52.9	男子 3,067 男子 2,745	男子 2,990 男子 2,668
1.60~1.70	59.9	男子 3,572 男子 3,250	男子 3,495 男子 3,173
1.70~1.80	67.4	男子 4,177 男子 3,855	男子 4,092 男子 3,770
1.80~1.90	75.5	男子 4,988 男子 4,666	男子 4,885 男子 4,563

※) 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。
② 自分の身長が一番左にある男子・女子を見て、一番のエネルギー必要量を確認。
③ 例) 身長: 1.45mの女の子の場合(例) 1日のエネルギー必要量は約1600kcalです。

※現在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
一日当たりのエネルギー必要量(日) + 3

エネルギー必要量(日)	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	男子	女子	
1.2~1.4歳	31, 0	2.0, 0	31, 70	29, 1

【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。