

令和3年
1月号
西中学校

あけましておめでとうございます。今年は新型コロナウイルスの影響で、お家でゆっくり過ごした冬休みだったと思います。

新しい年の自分の目標は立てましたか？苦手な食べ物がある人は、ぜひ一口からチャレンジしてみましょう。なんでも食べられる人は、摂取量が適切かセルフチェックをして、より健康な一年にしましょう。今年も安全でおいしい給食を作っていきます。よろしくお願いします。

1月の給食目標

学校給食について知ろう

全国学校給食週間です！ 1月24日～30日

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりや魚、漬物を用意したのが始まりです。その後、全国に広まりましたが、第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さをあらためて考えてみるために設けられたのが「全国学校給食週間」です。学校給食の歴史は、先日配布した給食だよりの3学期号に詳しく書いてあります。

現在、学校給食は教育の一環として活用されています。子どもたちが将来にわたって健康で心豊かな食生活を送ることができるよう、給食を生きた教材とした「食育」も積極的に進められています。

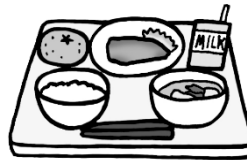


学校給食の7つの目標 ～学校給食法より～

健康な体をつくる



望ましい食生活のお手本になる



助け合い、協力し合う社会性を身につける



自然の恵みに感謝する心を育てる



働くことを尊び、感謝する心を育てる



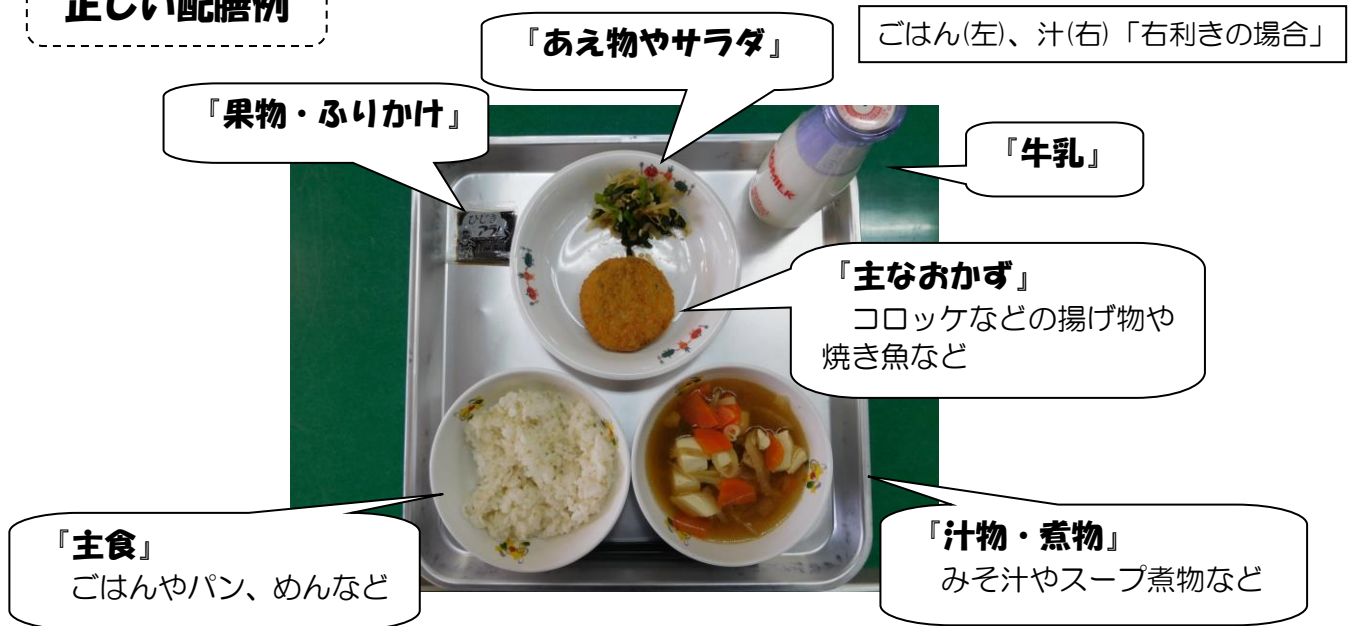
地域の食文化を知り、未来に伝える



食を通して社会のしくみを学ぶ



正しい配膳例



食器の位置を整え、正しい姿勢でマナーよく食事をしましょう。

エネルギー必要量について



給食のセルフチェックカードの時に、自分のエネルギー必要量を確認しました。エネルギー必要量は体重によって変化します。今の必要エネルギー量を計算し、給食をどのくらいの量食べたほうがよいのか考えましょう。また、現在の自分の体重が適正かどうかはBMIなどで確認しましょう。

1、2年生は2月に第3回 給食のセルフチェックを行います。よろしくお願いします。

(式)

エネルギー必要量(日) = 基礎代謝基準値 × 自分の体重 × 身体活動レベル + エネルギー蓄積量

エネルギー必要量(日) = () × (kg) × 1.7 + () = ()
 一食当たりのエネルギー必要量は、

エネルギー必要量(日) ÷ 3 = (kcal)

※給食のエネルギー量 830kcal/食

	基礎代謝基準値 ① (kcal/kg体重/日)		身体活動レベル ②	エネルギー蓄積量 ③ (kcal/日)	
	男子	女子		男子	女子
12~14歳	31.0	29.6	1.70	20	25

<参考>

【BMI(Body Mass Index)計算式】 肥満指数(BMI) = 体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m)

基準 低体重…18.5未満 普通体重…18.5以上~25未満 肥満度1…25以上~30未満
 肥満度2…30以上~35未満 肥満度3…35以上~40未満 肥満度4…40以上