祇園小学校　給食だより

食べるの大好き!

令和７年５月２９日発行　校長　高山靖子　栄養教諭　大島久美子

今の自分に合ったご飯の量はどのくらい？

という授業を6年生で行いました

というのも、4月の計測結果によると、6年生は大きい子が多く、標準量のご飯では足りていない人が多かったんです。

他にも、こんな声が聞こえてきました。

僕はスポーツをやっているのでとにかくたくさん食べます！食べることも練習なんです！ご飯も肉も牛乳も毎日たくさん食べてます。

私は食べると体重が増えちゃうからご飯は少なくしています。

それって本当にそうなのかな？ ちょっと考えてみませんか

今の自分に必要なご飯の量はどのくらい？

左の4つの円柱は、人によって体格や活動量などで大きさが変わります。身長が伸びたり、運動を始めたり辞めたりして活動量が変わったときは必要なエネルギー量も変わるので、調べてみましょう。

QRコードを読み取る
→…をタップ
→共有とエクスポート
→スプレッドシートとして保存

自分の推定エネルギー必要量を知ろう

6年1組　氏名　祇園花子

1　現在の私の体格は　※分からない人は4月の計測値でOK

身長	145.7cm	体重	37.2kg	年齢・性別	11歳女子

2　1日に必要な推定エネルギー必要量を求める

①生きるために必要なエネルギー量		②活動量		③成長に必要なエネルギー量		自分の1日当たり推定エネルギー必要量
キロカロリー	×	レベルⅡ普通	＋	11歳女子	＝	キロカロリー
1328		1.65		30		2221

私の身長の標準体重は　38.2kg

私の基礎代謝量は　1328 キロカロリー

説明を聞き、自分がどの活動レベルに当てはまるか考える。

	10～11歳	12歳以上
レベルⅠ低い	1.45	1.5
レベルⅡ普通	1.65	1.7
レベルⅢ高い	1.85	1.9

※10歳から15歳までの推定エネルギー必要量を計算できるシートです。

水色のセルに自分のデータを入力してみてください。

次のページの説明を読んで活動レベルを選んでください→

活動レベル

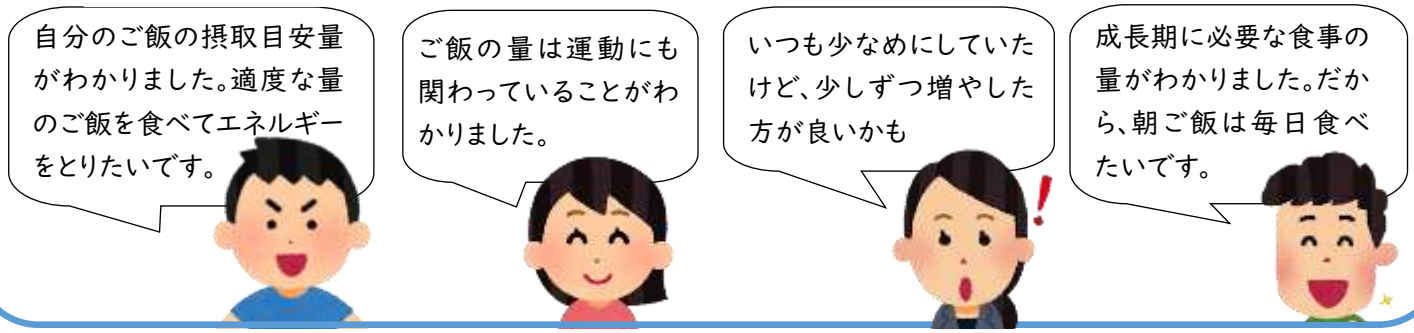
レベルⅠ　低い
・体育や休み時間以外に活発に動くことはほとんどない
・活発な活動が、1日当たり30分程度
・運動クラブ活動などはなく通学時間が片道15分以内

レベルⅡ　普通
・放課後もよく活動する
・活発な活動が1日当たり1時間程度
・レベルⅠに加えて、通学時間が片道15分以上

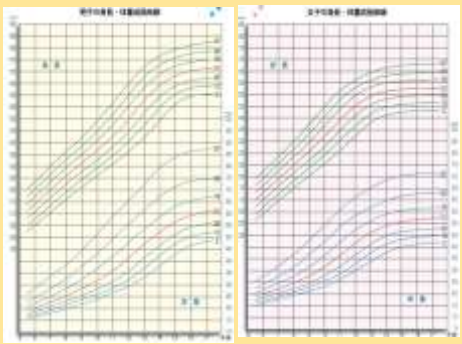
レベルⅢ　高い
・レベルⅡに加えて、土日も活発なスポーツ活動をする
・活発な活動が、1日当たり2時間程度

給食の時に、推定エネルギー必要量に合ったご飯の量を考えてとりました。

みんなのふりかえりから



ただし、この数字はあくまで**計算上の値**です。その量が本当にあなたに合っているかは、いっしょに配られた成長曲線の動きで確認します。



身長と体重が同じ幅のところで伸びていれば、今の食事量で合っている可能性が高いです。計算結果に合わせてご飯の量を減らしたり、無理にたくさん食べようとしなくても大丈夫です。

身長に対して、体重が足りない人は無理のない範囲でもう少し増やせるといいですね。逆に多かった人は、無理に食事の量を減らすより、まずはお菓子や甘い飲み物などのとり方に問題がないかふり返ってみましょう。

もう少し知りたい人は、くわしいお話ができますのていつでも相談してください。