

ランチタイム

南河内第二中学校
給食だより

11月

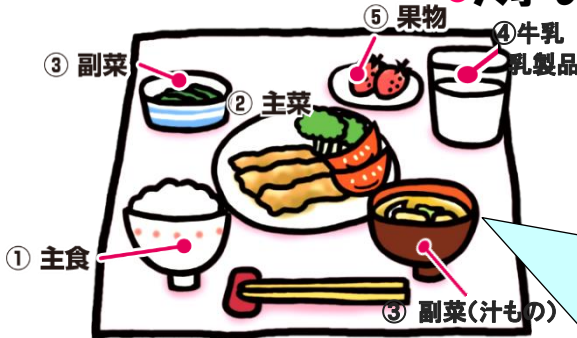


11月1日(月)～11月30日(火)

体力向上月間

11月1日(月)～11月30日(火)の間、健康の増進を図るため南河内第二中学校区では体力向上月間を行います。体育や保健で体力向上のための取り組みを行ったり、食の部分からも体力向上をテーマに給食を提供したり、「朝ごはん毎日食べよう週間」を実施していきます。

●大事なのは「食事の基本型」!



- ①主食: ご飯やパン、めん類など食事の中心となるもの
- ②主菜: 肉、魚介、卵、大豆製品(豆腐など)などのおかず
- ③副菜: 野菜、いも、きのこ、海藻類などのおかず・汁物
- ④牛乳、乳製品: 牛乳、ヨーグルト、チーズなど
- ⑤果物: オレンジ、グレープフルーツ、いちごなど

①～③をそろえた食事は、「食事の基本型」です。④、⑤も1日1回はとれるといいですね。このような食事を1日3回とることで、エネルギー満タンの状態になりしっかり運動をすることができ、丈夫な体をつくれます。

+α 給食では・・・

体力向上のためには、丈夫な体とけがをしない体が大切です。給食では、普通の給食に体力向上に必要な栄養素を+αした「〇〇を強化」というテーマで献立を提供します。



9日(火)

「ビタミンC・クエン酸で疲労回復」

たんぱく質がたくさん取れる献立です。疲労回復によいビタミンCやクエン酸が豊富です。

24日(水)

「たんぱく質強化」

体力をつけるには、筋肉が必要であり、たんぱく質が欠かせません。

25日(木)

「丈夫な体をつくろう」

体力をつけるには、たんぱく質だけではなく、ビタミンB6も欠かせない成分で、血液や筋肉をつくるのを助けてくれます。

※「朝ごはん毎日食べよう週間」を実施します※

体力向上には、朝ごはんをしっかり食べて元気いっぱい動ける体にするのが大切です。11月15日(月)～11月21日(日)まで「朝ごはん毎日食べよう週間」を行います。毎日、朝ごはんを食べてきたかや、朝ごはんの内容についてチャレンジカードに記入します。チャレンジカードに全部〇がつくようにしましょう。



「自分で作るお弁当の日」 11月29日(月)

自分の健康を考え、栄養バランスや調理方法を工夫しながら、お弁当作りにチャレンジしましょう。

＜お弁当を作るポイントは「お・い・し・そ・う」です!＞

お おおきさびつたり 1食に必要なエネルギー量(kcal) = 弁当箱の容量(ml)

自分に必要なエネルギー量(kcal)と同じ数値のサイズ(容量)の弁当箱が自分にあったサイズです。弁当箱の裏面や底を見てみると弁当箱の容量が書いてありますので、参考にしましょう。裏面に自分に合ったエネルギー量の計算がありますので、自分に必要なエネルギー量を計算してみましょう。

☆ 自分に必要な量を食べよう ☆

① 身長に対する標準体重を求める

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(cm)} \times \text{体重係数 a} - \text{体重係数 b}$$

(身長別標準体重を求める係数 a・b)

※体重係数 ab は、下の表を参考に

年齢	男子		年齢	女子	
係数	a	b	係数	a	b
12	0.783	75.642	12	0.796	76.934
13	0.815	81.348	13	0.655	54.234
14	0.832	83.695	14	0.594	43.264

$$\text{身長 cm} \times a - b = \text{標準体重 kg}$$

※小数第一位まで記入 (例: 53.2)

② 1日分のエネルギー量を求める

$$\text{1日分のエネルギー量(kcal)} = \text{標準体重(kg)} \times c \times \text{身体活動レベル (1.70)} + d$$

(基礎代謝基準値 c、エネルギー蓄積量 d)

年齢	基礎代謝基準値 c		エネルギー蓄積量 d	
	男子	女子	男子	女子
12~14 歳	31.0	29.6	20	25

$$\text{標準体重 kg} \times c \times 1.70 + d = \text{一日分のエネルギー量 kcal}$$

③ 1食分のエネルギー量を求める。

$$\text{1食分のエネルギー量(kcal)} = \text{1日分のエネルギー量(kcal)} \div 3$$

$$\text{一日分のエネルギー量 kcal} \div 3 = \text{一食分のエネルギー量 kcal}$$

※少数点以下四捨五入

給食のエネルギー量は約 820kcal を目安に考えられています

い いろいろきれい

食事は見た目も大切です。彩りよく、きれいにおいしそうに盛りつけるようにしましょう。

し 主食・主菜・副菜をそろえる

主食・主菜・副菜をそろえます。お弁当箱を6つにわけて、ごはんやパンなどの主食が3、お肉やお魚などの主菜が1、野菜などのおかずが2となるようにします。主食：主菜：副菜＝3：1：2でつめると、適量で栄養バランスがよくなります。



そ それぞれ異なる調理法

調理法や味付けが同じにならないようにします。特に揚げ物など油を使った料理が多いと、油のとりすぎになってしまいます。揚げた物、煮たもの、ゆでたもの等いろいろな調理法を組み合わせましょう。

う うごかない

動かないようにしっかりつめます。隙間があると、自分にあった大きさの弁当箱にしても、そのエネルギーをとることができません。そして、持ち歩いた時にきれいに盛りつけたのにくずれてしまいます。

【お弁当をつめる順番】冷ましてからつめます

- ① **主食をつめる** 最初にごはんを「3」つめると、おかずのスペースが決まります。
- ② **主菜をつめる** おかずカップなど利用して、主菜を「1」つめる。
- ③ **副菜をつめる** 形が整いにくいものから順に、入れていくといれやすくなります。保冷剤を利用するなどして食品が傷まないように注意しましょう。