



平成30年  
1月号  
西中学校

あけましておめでとうございます

新しい年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、おにぎりと魚、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学期号にくわしく書いてあります。

学校給食は教育の一環として行われています。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。

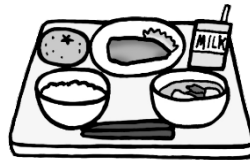


### 学校給食の 7つの目標 ～学校給食法より～

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

昨年の4月に自分のエネルギー必要量を計算しました。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BMIなどで確認しましょう。



(式)

エネルギー必要量(日) = 基礎代謝基準量 × 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) = ( ① ) × (      kg ) × 1.7 + ( ③ ) = (      )

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 820kcal/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