

# 食育だより Hot Lunch

2019. 7  
陽西中学校

もうすぐ夏休みですね。暑い日は食事が偏りがちですが、しっかり食べて暑さに負けず、充実した毎日を過ごしてください。



## 3年生 ミニバイキング給食

「食の自己管理能力を学ぶこと」「他者への思いやりをもって楽しい食事をする事」をねらいとして3年生にミニバイキング給食を実施しました。給食では、主食・主菜・副菜のそれぞれから料理を選んでエネルギー・たんぱく質・脂質の概算を出し、量と栄養バランスの確認をしました。自分に合った選び方と食べ方の体験活動です。



献立名	1献立の量	主な食品群 多量に	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
(主食)					
・クロワッサン	38 5・6群		172	2.9	9
・焼きおにぎり	70 5群		123	2.4	0.6
・いなりずし	40 5・1群		80	1.8	2
(牛乳)					
・牛乳	206 2群		433	138	6.8
(主菜)					
・チキンオープン焼き	50 1・2・6群		122	8.5	7.3
・エビカツ	50 1・5・6群		105	8.7	5.6
・餃子ロール	40 5・1・6群		517	84	15.7
(副菜)					
・海藻サラダ	ひよこめ 40 4・2・3群		53	5	1.6
・ポテトサラダ	40 5・6・4群		584	62	16.5
・ブロッコリー	1個 10 3群		58.6	2	0.4
・ミニトマト	1個 10 3群		3	0.1	0
・青じそトッピング	8		8	0.2	0
・香りとま!トッピング	8 6群		40	0.2	4
・タマゴハン	8 6群		60.6	20	0
(スープ)					
・ワタンスープ	お茶碗1杯 200 4・3・1・5群		679	73	18.5
(フルーツ)					
・さくらんぼ	7.4 群		68.3	4	0
・オレンジ 1/8	20.4 群		8	0.2	0
・キウイフルーツ 1/4	20.4 群		69.4	11	18.7
(デザート)					
・抹茶プリン	40 5・2群		62	1	2.3
・米粉レモンマフィン	25 5・2群		77	20.1	1.4
・みかんゼリー	40 5・4群		32	0.2	0
・ミルクプリン	60 2・5群		65	1.5	1.9
本日食べた合計			771	20.1	30.8
中学生基準量			830	34	23g前後

☆感想  
カロリーなどを考えて選ぶのが楽しかったです  
おいしかったです♡



### 生徒の感想や気づき より

「おいしかった!」「自分の好きなものだけではなく、栄養のバランスを考えて食べたいと思った」「自分で選べるのは楽しかった」「5群をとり過ぎたので反省」「自分に合った量を選ぶことができた」「楽しく会食できた」「脂質が多くなってしまったので夕食は油が少ないものを食べようと思った」「食べたいものを食べたいだけ食べたらエネルギーと脂質が過剰になってしまった」「バランスよく食べる大切さをあらためて感じた」「バイキング給食がうれしかった」「自分の食べた量がわかっておもしろかった」「中学校を卒業してからの食生活に生かしたい」「おいしくてお腹が痛くなるまで食べ過ぎてしまい大変」「苦手な食べ物をバイキングで克服できた」「食への関心が高まった」「これから栄養のバランスを考えて選ぶようにしたい」「給食関係の先生たちに感謝したい」・・・etc.

**ちょっとでも意識することが大切。栄養のバランスが整うような、good choice 実践してほしいです。**

# ～ 身体測定の結果から食習慣を考えてみましょう ～

体をつくる『食べ物』，成長期の中学生の食事は生涯の基盤となる体を作るので，特に大切です。毎年学校で実施している身体測定の結果を参考に，食事・運動・休養の基本的習慣が今の体に合っているかどうか，夏休みに振り返ってみませんか？  
個人差があるので一概には言えませんが，肥満度が標準から極端に外れている場合は，生活習慣，特に食習慣を見直してみましょう。

☆参考値 → **肥満度** プラス・マイナス20%以内が標準体重です

【肥満度＝実測体重(kg)－身長別標準体重(kg)】÷身長別標準体重(kg)×100(%) ★小・中学生の評価方法です



## ★標準体重より極端に少なすぎる場合

(約 男子 2600 女子 2400)

食事は食べられていますか？成長期の中学生に必要なエネルギーは約 **2500** キロカロリー（給食の量が3倍）です。風邪をひきやすくなる，ホルモンバランスが悪くなる，貧血・骨粗しょう症のリスクが上がる，筋肉の量が少なくなるなど 健康によくありません。もっと食べて！！

### ① 三度の食事をきちんととる

主食・主菜・副菜とバランスの整った食事を朝・昼・夕の3度，きちんと食べましょう。

### ② 主食のご飯をしっかり食べる

エネルギー源であるご飯をしっかり食べないと力も気力も出ません。

### ③ おやつは不足分を補う間食のつもりで

食事で食べきれないものを補うおやつを。

消化が良くエネルギーが高いカステラやバナナなどおすすめです。ただし食事が食べられなくなるほど食べてはいけませんね。



## ★標準体重より多すぎる場合

好きなものばかり偏って食べすぎていませんか？いつもだらだらとお菓子など食べていませんか？高コレステロール血症，脂肪肝，高血圧，糖尿病など生活習慣病になるリスクが上がります。成人の肥満へ移行することもあり 健康によくありません。

### ① 朝食をきちんととる

簡単でも主食・主菜・副菜 をそろえましょう。

### ② 野菜をたくさん食べる

体重オーバーぎみの人は食事をする時に「野菜」から食べるといいです。

野菜は生野菜も加熱野菜も両方食べるといいです。他の食品の食べ過ぎを防ぎましょう。

### ③ よく噛んで食べる

よく噛まずに早食いをすると満腹中枢が上手に働かずに食べ過ぎてしまいます。一口30回を目安によく噛んで食べましょう。口に入れたら何回噛んでいるか数えてみてね。

### ③ おやつ・間食は量を決めて、夕ご飯の後は食べない！

おいしくて楽しい気持ちになるお菓子。でもエネルギー（カロリー）・脂肪・塩分の取り過ぎにならないように，食べる量をきちんと決めましょう。特にスナック菓子・洋菓子はエネルギーが高いので気を付けてください。

食べる時間にも注意が必要で，食事のすぐ前は避ける，寝る前2時間は食べないようにします。

