

6月給食だより

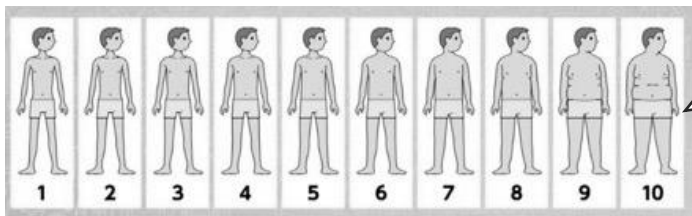
令和8年6月
大山崎町立大山崎中学校

雨の多い梅雨の季節に入りました。気温や湿度の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。こんな時こそ、毎日の食事でしっかり栄養をとることが大切です。6月の給食では、旬の食材として新じゃがが芋や新玉ねぎを多く使用します。また、サッカーワールドカップの開催にちなんで献立も登場します。お楽しみに!



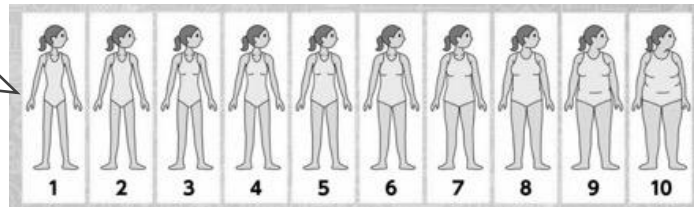
成長のために必要なこと

成長期の皆さんは、体重が増えたからといって必ずしも太ったわけではありません。太ったというのは、体に余計な脂肪がつくことを言います。中学生の今、成長期に体重が増えるのは体が成長し、筋肉や骨が作られているからです。体重が増えないと背も伸びません。無理なダイエットをすると、体に必要なエネルギーや栄養素が不足して、成長が遅れたり止まったりしてしまうこともあります。まずは自分の標準体重を確認し、自分の体型を正しく認識しましょう。



自分の体形は、何番だと思いますか？
また、理想の体形は何番ですか？

何番までが「やせ」、「肥満」に該当するでしょうか？



標準体重の計算方法

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (Kg)}}{\{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}\}}$$

例) 身長165cm (1.6m)、体重50Kgの場合

$$\text{BMI} : 50 \div (1.6 \times 1.6) = 19.53$$

$$\text{標準体重} : 22 \times 1.6 \times 1.6 = 56.3\text{kg}$$

*日本では、BMI18.5未満が低体重、18.5~25が普通体重、25以上が肥満とされています。

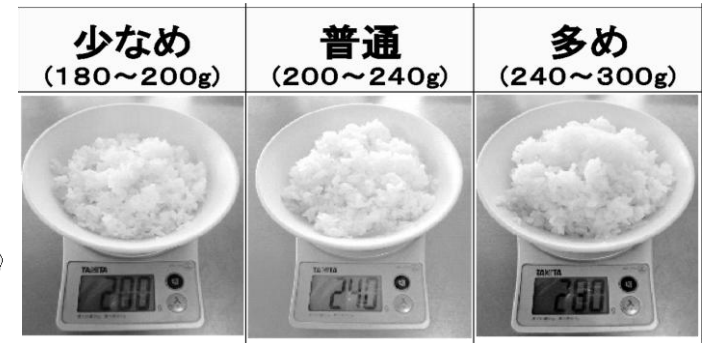
上の図で、男性は2番~7番、女性は4番~8番が標準体重になります。

みなさんの「やせ」「肥満」のイメージと合っていますか？

BMI (Body Mass Index) は、世界共通の肥満・やせの判定指標です。統計的に最も病気になりにくい数値は22とされています。

食べる量は人によって違います。体重が増えなかったり、急に減ったりしていない場合は今の食事が自分に合っていると考えて良いと思います。無理に食事の量を減らしたりたくさん食べたりしなくても大丈夫ですが、将来の健康のためにも、下の写真の量くらいは食べてほしい所です。自分の食べているご飯の量を量ってみたい!どれだけ食べたら良いか知りたい!と思った人は、担任の先生や栄養教諭に相談してください。

嫌いなものだけ極端に減らすのではなく、ご飯もおかずもバランスよく食べましょう!



おすすめ給食レシピ

コロコロホットサラダ



<4人分>

- ゆで大豆 100g
- じゃが芋 100g
- 冷凍枝豆 50g
- 冷凍コーン 25g
- マヨネーズ 大さじ2
- 塩こしょう 少々

- ①じゃが芋を1cm角に切り、固めにゆでておく。
- ②コーンと枝豆は解凍しておく。
- ③フライパンにマヨネーズを熱し、材料を炒め、塩コショウで味を整える。

6月11日、サッカーワールドカップが開幕します。史上初めて、アメリカ・カナダ・メキシコの3カ国で共同開催されます。11日の給食は、3カ国共催にちなんで、鶏肉の BBQ ソース(アメリカ:郷土料理)、コロコロホットサラダ(メキシコ:よく似た家庭料理があります)、レンズ豆のスープ(カナダ:レンズ豆の生産量世界一)です!

★産地情報★

【米】京都 【麦】福井 【牛乳】京都 【卵】京都

【肉類】(牛肉)北海道・宮崎 他 (豚肉)鹿児島・宮崎・愛知 他 (鶏肉)宮崎・兵庫 他

【魚介類】(さば)長崎 他 (はまち)岩手 (きびなご)長崎

【野菜類】(じゃが芋)長崎 他 (人参)長崎 他 (キャベツ)京都 他 (玉ねぎ)兵庫 他

(生姜)高知 (セロリ)静岡 他 (ニラ)高知 (にんにく)青森 (ネギ)京都 他

(ピーマン)高知 他 (小松菜)京都 他 (えのき)長野

