

ボナペティ Bon appetit



ボナペティはフランス語で「召し上がれ」という意味です。
この食育だよりでは食事に関わるあれこれを紹介していきます。



新しい学年での給食がはじまりました



1年生のみなさんは新しい環境の中、量が増えた給食に戸惑っているかもしれませんね。

小学校高学年と中学生を比べるとごはんの量が一人当たり 20g 増えました。パンも一回り大きくなり、おかずの量も増えています。初めのうちは緊張して量が多く感じるかもしれませんが、部活動が始まって運動量が増えてくると次第に食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

必要なエネルギー量を考えて食べよう

学校給食では、中学生のみなさんが一日に必要な栄養の 1/3 が摂れるように献立を考えています。

エネルギーは 1 食が約 820kcal となるように計算しています。

そのうちの 4 割はごはんやパン、めんなどの主食から摂るようにしていますので、ごはんの量を調節することで、自分に必要な量の栄養が摂れるように調節してください。

一日に必要なエネルギー量

基礎代謝 基準値	×	体重	×	身体活動レベル	+	エネルギー 蓄積量	=	①	kcal
男子 31.0 女子 29.6				Ⅱ 1.7 Ⅲ 1.9 (運動習慣有)		男子 20 女子 25			

(例) 体重 55 k g 運動部 男子の場合
31.0 × 55 × 1.9 + 20 ≒ 3260 kcal

一食に必要なエネルギー量

① ÷ 3 = ② kcal

給食の一人分のごはんは 210 g
で 360 kcal

②が820より多い人はごはんを多めに食べましょう

試合前後の食事で気をつけたいこと

総合体育大会に向けて部活動を頑張っているみなさんに、食事のアドバイスです。

もっと詳しく
知りたい人は
この本がおすすめ

試合前日

いつもよりおかずを少なめにし、ごはんを多く食べます。油っぽい料理はさけるようにしましょう。



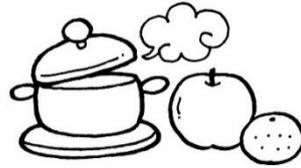
当日

試合当日は、3～4時間前までに食事をすませるようにします。内容はおにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。



試合後

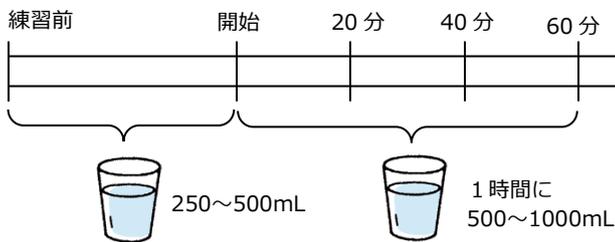
疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。



子どものための
スポーツ食トレ
少年写真新聞社

練習中の水分補給をしっかりと

水分はこまめにとりましょう。練習前に 250～500mL、練習中は 20 分に 1 回程度給水タイムをとって、1 時間に 500～1000mL とるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



よろしく
お願いします

はじめまして。栄養教諭の山本弘子です。給食は十分な衛生管理のもとでみなさんの成長や健康のために栄養バランスを考えて作っています。岡崎市の地場産物を活用した給食を楽しみにしててください。

----- キリトリ -----

食育だよりを読んだ感想や、今後取り上げてほしい内容などがあれば記入して、担任の先生に渡してください。保護者の方からのご意見も大歓迎です。

(年 組 氏名)

食育だよりへの掲載 (いずれかに○をつけてください) 可 ・ 匿名であれば可 ・ 不可