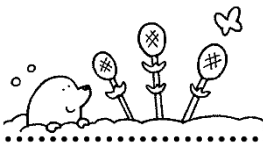


ボナペティ Bon appetit



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まつ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始まりました

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。初めのうちは量が多く感じるかもしれませんが、授業や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と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とれるように調節してください。

年齢 \ 係数	男		女	
	a	b	a	b
12	0.783	75.642	0.796	76.934
13	0.815	81.348	0.655	54.234
14	0.832	83.695	0.594	43.264
15	0.766	70.989	0.560	37.002

身長別標準体重を求める係数

標準体重

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

実際の体重が±20%以内（標準体重×0.8～1.2）であれば標準の範囲内です

(例) 13歳 身長 160cm 男子の場合

$$0.815 \times 160 - 81.348 = 49.05 \text{ kg}$$

一日に必要なエネルギー量

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

一食に必要なエネルギー量

$$\text{①} \div 3 = \text{②} \text{ kcal}$$



給食の一人分のごはんは 220g 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

裏面あり

🍀 どうする家康、どうなる食育 🍀

3月に岡崎市でフードコーディネーターの田中稔さんを講師とした食育講演会が開催されました。

田中さんは、NHK「さらさらサラダ」のクッキングコーナーへの出演や、ドラマ撮影のための料理制作、料理教室の講師などさまざまな分野で活躍されています。

令和4年7月から9月にかけてNHK名古屋放送局で撮影された大河ドラマ「どうする家康」のフードコーディネートを担当され、撮影現場の裏話を交えたお話をうかがうことができました。

撮影現場では役者が食べるおにぎりをリハーサル用、本番用、取り直し用に180個用意して撮影が止まらないように配ったそうです。当時のおにぎりは玄米100%のおにぎりでしたが、食べやすいように白米と発芽玄米を混ぜて作り、レシピを工夫されました。家康役の松本潤さんに感想を聞いたところ、松本さんは普段玄米を食べているということが分かり、松本さんの分だけ玄米100%のおにぎりを用意するなど、見た目は当時の料理を再現しながら、おいしく食べてもらえる料理を作ることに心がけたそうです。

講演会の様子はミクスのチャンネルおかげで放送される予定ですので、興味のある方はご覧ください。田中さんが大河ドラマの撮影で実際に作った玄米おにぎりのレシピを紹介します。

玄米おにぎり



見た目は当時のもの
ようじゃが、ずいぶん
と食べやすいのお

【材料（4人分）】

- ・発芽玄米…1合（150g）
- ・白米…2合（300g）
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・水…540mL
- 塩…少々

【作り方】

- ① 白米と発芽玄米は水洗いしてざるにあげ、給水させる。
- ② 炊飯釜に①と水、しょうゆを入れて普通に炊く。
- ③ 炊き上がったら熱いうちに手に塩をつけて丸く握る。



食品価格が高騰しています



円安やウクライナ情勢の悪化により小麦粉や菜種油、穀物飼料など輸入品の価格が上昇しています。

また、鳥インフルエンザの流行により鶏肉や卵の価格が上昇しています。

給食の材料費も値上がりしているため、鶏もも肉を使用していたところを鶏むね肉に置き換えるなど、使用する食材を工夫しています。

みなさんの家ではどのような工夫をしていますか？ぜひ右下のQRコードを読み込んで教えてください。

食品名	単位	令和3年 3月	令和4年 3月
卵	10個	208円	288円
鶏もも肉	100g	128円	143円
さけ	100g	236円	317円
小麦粉	1kg	298円	325円
牛乳	1L	265円	288円
菜種油	1kg	399円	511円

農林水産省 食品価格動向調査結果より

学校給食の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
岡崎市の基準量	820	27~41	18~28	450	4.5
一日の必要量に対する割合	33%			50%	40%

ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)	食物繊維 (g)
300	0.5	0.6	35	2.5未満	7以上
40%	40%	40%	33%	33%以下	40%以上

栄養教諭の山本弘子です。
おいしい給食をお届けできる
ようがんばります。
よろしくお願ひいたします。



ご意見・ご感想
質問はこちらへ



☆食育だよりカラー版は、矢作北中学校ホームページに掲載されています。