

給食だより

令和2年9月9日
流山市立北部中学校



9月になり、暦の上では秋になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。そして、マスクをつけた生活はより暑く感じると思います。「早寝早起き朝ごはん」というような規則正しい生活を送り、体調の変化に気づいて、元気に過ごして行って欲しいです。

1・2年生は本格的に部活動が始まりました。中学生は、たくさん食べて運動することで、どんどん成長する時期です。そして、その成長している体を作るのは食べ物です。厚生労働省から出されている「食事バランスガイド」を使って、どんな食事をするのがいいのか、改めて考えてみましょう。

〈今月の給食〉

11日 愛知県の料理



- ・菜めし
大根の葉などの青菜を混ぜた郷土料理
- ・みそカツ
八丁みそをタレに使った名古屋名物のとんかつ
- ・キャベツの即席漬
キャベツの生産量は全国1位！（20%以上）
- ・冬瓜のすまし汁
夏にとれて冬までもつ「冬瓜」（生産量全国1位！）

活用のポイント

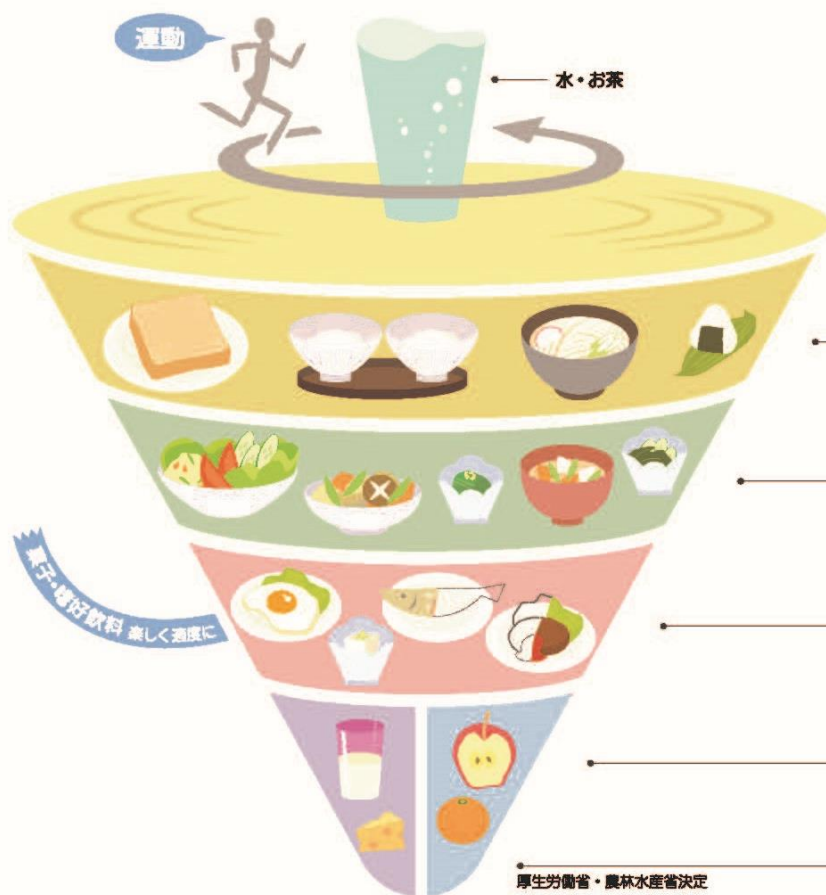
軸に水分があることで、水分が食事の中で欠かせない存在であることを表しています。

運動がコマを回転させています。倒れないようにうまく回転するには、継続的な運動が必要です。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」にわけて、量の多さを表しています。この量のバランスが悪くても、コマは倒れてしまいます。

とって欲しい1日分の食事と量がわかります。運動量によって多少前後しますが、中学生は一日約2400kcalです。料理例を参考にしながら、主食だったら、5~7の6つぐらいを目安にとってみましょう。

菓子・嗜好飲料は絶対に必要と言うことではなく、生活を楽しむためのものです。適度な量でとりましょう。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形) 5~7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
5~6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 肉たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソーテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
3~5 主菜(肉、魚、卵) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷飯 = 納豆 = 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略