



給食だより

3 バランスよく
食べよう



安全安心で魅力ある学校給食

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。残暑が厳しい中、毎日元気に過ごすために、規則正しい生活をおくり、バランスのよい食事を心がけましょう。

今月のめあて「栄養のバランスがとれた食事をしよう」

～まず、自分に必要なエネルギー量を知ろう～

中学生の頃は、日々体が成長します。勉強や運動などの身体活動に必要なエネルギーの他に、体の成長に必要なエネルギーも摂取する必要があります。生活する上で最低限必要なエネルギーを「基礎代謝」、体重1kgあたり1日に何kcal必要かを「基礎代謝基準値」といいます。次の計算式に入れてみると今の自分に必要なエネルギー量がわかります。

(中学生：計算に必要な数値)

中学生に必要なエネルギー量の目安(12～14歳)

例) 千葉太郎さんの場合

14歳 男子
身長 160cm
体重 50kg
身体活動レベルⅡ



太郎さんが1日に必要な
エネルギー量

約2655Kcal

A 基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重 / 日) **31.0** × B 体重 (kg) **50** × C 身体活動レベル **1.7** + D 成長に必要なエネルギー量 **20**

= 必要なエネルギー量
2655 kcal

1日の必要なエネルギー量 **2655** ÷ 3回の食事 **3** = 1回分の食事 **885** kcal

A	基礎代謝基準値	
	男子 31.0	女子 29.6
C	身体活動レベル	
	I (低い) 1.5	ほとんど座って生活している
	II (普通) 1.7	移動や軽い運動を行う程度
	III (高い) 1.9	部活等の活発な運動習慣がある
D	成長に必要なエネルギー量	
	男子 20	女子 25

※身体活動レベル ほとんどの生徒・・・レベルⅡ
毎日1～2時間、休日3～4時間
運動を行う場合・・・レベルⅢ
参考出典 日本人の食事摂取基準 厚生労働省

標準体重について (年齢14歳)

B	身長(目安)	男子	女子
	140 cm	32.8 kg	39.9 kg
	150 cm	41.1 kg	45.8 kg
	160 cm	49.4 kg	51.8 kg
	170 cm	57.7 kg	57.7 kg

※身長に対して、平均的なエネルギー量が知りたい場合は、標準体重を使って計算をしてみよう。

★自分の必要なエネルギー量を計算してみよう★

A × B × C + D = kcal

1日に必要なエネルギー量を3回の食事に分けると、1食分に必要なエネルギー量が分かります。給食は1日に必要なエネルギー量の1/3(約830Kcal)が摂取できるように作っています。朝食と夕食で、給食と同じようにバランスのよい食事を心がけましょう。3回の食事でも1日に必要なエネルギー量を補うことができない分は、間食を上手に取り入れて必要なエネルギー量を摂取するようにしましょう。



献立

ごはん 牛乳
あじのレモン風味揚げ
たまごたっぷりスープ
スタミナにんじん
梅ゼリー

学校給食は、主食、主菜、副菜、汁物を基本とし、中学生に必要なエネルギーや炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素をバランスよくとることができます。給食をお手本として、自分にあった食事量を上手に摂取しましょう。

【令和6年度 食育の日特別メニュー】

イラスト引用：少年写真新聞社 給食&食育だよりセレクトブック
参考文献：日本医師会 健康診断マニュアル (身長別標準体重を求める係数と計算式)