

給食だより

さいたま市立土呂中学校



令和8年5月 給食室

早いもので1学期が始まってから約1ヶ月が過ぎました。どの学年も体育祭の練習に熱がはっていますね。体育祭が終われば、学校総合体育大会もあり忙しさ、しんどさもピークを迎える頃なのではないでしょうか。しばらく忙しい日々が続きますが、しっかり食事をとり、ゆっくり休養して体力をつけて乗り切りましょう。

自分に必要なエネルギー量を知ろう

★下の表は1日に必要なエネルギー量をあらわしたものです。自分がどこにあてはまるのか○で囲んでみましょう。

1日の推定エネルギー必要量 (2025. 日本人の食事摂取基準：厚生労働省)

男子				女子			
推定エネルギー必要量 (kcal/日)				推定エネルギー必要量 (kcal/日)			
年齢	身体活動レベル※			年齢	身体活動レベル※		
	低い (Ⅰ)	普通 (Ⅱ)	高い (Ⅲ)		低い (Ⅰ)	普通 (Ⅱ)	高い (Ⅲ)
12~14	2300	2600	2900	12~14	2150	2400	2700
15~17	2500	2850	3150	15~17	2050	2300	2550

※身体活動レベル (Ⅰ)・・・通常の学校生活を送っていてあまり運動をしていない人

※身体活動レベル (Ⅱ)・・・通常の学校生活を送っていて軽い運動をしている人

※身体活動レベル (Ⅲ)・・・毎日部活動などで激しい運動をしている人

推定エネルギー必要量は、基礎代謝量（基準体重）と身体活動レベルをもとに計算しています。人によって体位は違うのであくまで参考数値です。男子の方が基礎代謝量が多いため数値が大きくなっています。



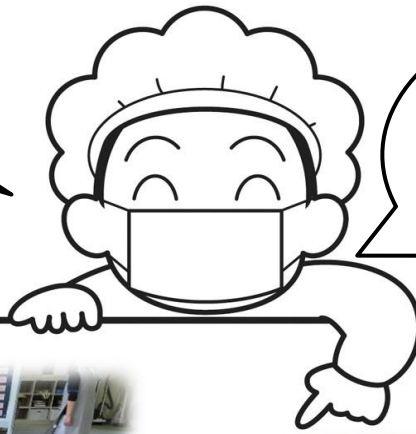
成長期のスポーツと栄養

成長期にスポーツをしている子どもの1日の食事は、3食+補食が基本。朝昼夕しっかり、いろいろな食材をバランスよく食べましょう。補食は食事で補いきれない栄養を摂取するため必要不可欠。しかし、お菓子やインスタント食品ではなくおにぎりやパン類、ゼリー飲料、乳製品、果物、大豆バーなど炭水化物やビタミン・ミネラルが多いものが良いでしょう。（プロテインは×）

多くの子どもは、「強くなりたい」とハードなトレーニングに熱心に取り組もうとしますが、食べることに意識を向けている子どもは多くありません。それでは練習の効果が出るどころか、筋肉や体重が減ってしまう、疲れが取れない等逆効果になることもあります。強い体を作るには食べることがとても大切なのです。

大人の食事とは異なり、成長期の子どもの食事には体の成長を助ける大切な役割があります。必要量をしっかりと適切なタイミングで摂取してほしいものです。また、長距離を走ったり、強く足を踏み込む動作が多いスポーツをしている人や女子は、鉄分が不足しやすいので、赤身肉、あさり、納豆、切干大根やほうれん草など鉄分の多い食品を食事の中に意識して取り入れましょう。

給食室よりお知らせ



4/28(火)6組の皆さんが体験学習としてグリーンピースのさやむきをおこないました。旬のフレッシュなグリーンピースを使って混ぜご飯として提供しました☆



感想(抜粋)

- ・意外と簡単にむけて楽しかったです。(3年生)
- ・家でももう一度やってみたいです。(3年生)
- ・今年は昨年よりもたくさんむけました。(2年生)



今月の生徒作成献立

◆5月20日(水)

◆3年3組 西形 〇〇さん 作成献立

テーマ

『新しいことが始まる時！
私たちの日本食』

【献立作成する上で工夫した点】

春をテーマにしたので、たけのこやアスパラガス、いちごなど旬の食材を使うようにしました。また、カルシウムや鉄分は成長期に欠かせない栄養であると学んだので多くとれるよう工夫しました。

- ・たけのこご飯
- ・牛乳
- ・豚肉の梅肉炒め
- ・アスパラガスのコンソメスープ
- ・きゅうりとわかめのモリモリツナサラダ
- ・いちごムース

西形さんの献立では、主菜の豚肉は「梅肉蒸し」でしたが、土呂中のオーブンが一部機能が故障しており、蒸し調理ができないため、炒め物に調理方法を変更しました。季節の食材だけでなく、地元食材であるお米や豚肉、小松菜も取り入れています。また、デザートのにごりムースに豆乳を使うことで鉄分アップとなり、工夫が活かされている献立です。



