

給食便り 3月

今年度もあとわずかになりました。今月は3日（金）の給食で終了です。

給食室での、生徒の様子を見てみると、主食のご飯を「おばちゃん、おにぎりにしてください」とか「まだ、お代わりある」「家で食べてきたから、おかずだけ食べる」など様々な会話があります。でも、野菜を使った料理になると偏食が目立ってきます。

給食は、ごはんを主食とし、野菜やいも・大豆・魚や肉類・海藻類を中心とした食事に乳製品・果物など栄養バランスを考えられて献立は立てられています。

日	曜日	メニュー	カロリー
2	木	ソースかつ丼 白菜の刻み和え すまし汁	597 KCal
3	金	ご飯 スープ 鶏肉のカラフル炒め（付） 織キャベツ ナムル	644 KCal

自分の理想体重を知ろう！

標準体重という言葉を知っていますか？理想体重とも言いますが、これは最も健康的に生活ができると統計的に認定された理想的な体重のことで、年齢・身長・体脂肪といった要素の全部、又は一部から求めるものです。

一般的にBMI法を用いて計算します。□に自分の身長をあてはめて、自分の理想体重を求めてみましょう。

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長} \square \text{ (m)} \times \text{身長} \square \text{ (m)} \times 22$$

(例) Y君 身長172cm 体重70kgの場合

$$\Rightarrow \square 1.72 \text{ m} \times \square 1.72 \text{ m} \times 22 = \underline{65\text{kg}} \text{ (標準体重)}$$

理想体重と今の実祭の体重とではどれくらい差があったでしょうか？多くの若い女性が持つ「やせ願望」やダイエット指向が問題となっていますが、やせる必要はないのに偏った食生活を送ったり、極端なダイエットを繰り返し激やせになった人のニュースを見ました。特に若い女性の「やせ」は、貧血など健康面で様々な影響がでてくるので、バランスのとれた食生活を送ってほしいです。

給食を通して学んだことをふり返ろう

給食は、ただ「食べる」だけではなく、給食を通して学ぶことがたくさんあります。例えば食前の「いただきます」食後の「ごちそうさまでした」の挨拶が聞こえるようになってきました。

食生活はどうでしたか？毎日の食事の積み重ねが健康な体をつくれます。食生活が乱れてしまうと体調を崩してしまいがちです。食生活をふり返ってみてほしいです。