



秋は、新米や魚、野菜、果物など、旬のおいしい食べ物がいっぱいです。よく食べ、よく学び、よく運動して、心身ともに実りの多い秋にしましょう。



知っていますか？ 自分にあった食事量

秋は、旬の食べ物がたくさんあり、食欲が増す季節ですね。みなさんは、どのくらい食べていいのか迷うことはありませんか？中学生のみなさんに必要なエネルギー量を知り、自分自身の食事について考えてみましょう。

成長期はエネルギーがたくさん必要です！



中学生のみなさんは、今が体づくりに大変重要な時期です。1日に必要なエネルギーや栄養素は、日常生活に必要な分と、成長に必要な分を足して算出されます。そのため、成長段階かつ活発に動く中学生の時期には、成人と比べても多くのエネルギーや栄養素を必要としています。

※ 自分に必要なエネルギー量を知ろう！

※個人差があるので、エネルギー量は目安です

自分に必要なエネルギー量は、下の計算式と、それぞれの表の数値で簡単に計算することができます。1日にどれくらいのエネルギー量が必要か、一度計算してみましょう。

推定エネルギー必要量(kcal/日) =

$$\text{基礎代謝基準値 (表1)} \times \text{体重 (kg)} \times \text{身体活動レベル (表2)} + \text{エネルギー蓄積量 (表3)}$$

(表1) 基礎代謝基準値(kcal/kg 体重/日)

年齢	男性	女性
12～14 歳	31.0	29.6
15～17 歳	27.0	25.3
18～29 歳	23.7	22.1

(表2) 身体活動レベル

年齢	レベルⅠ (低い)	レベルⅡ (ふつう)	レベルⅢ (高い)
12～14 歳	1.50	1.70	1.90
15～17 歳	1.55	1.75	1.95
18～29 歳	1.50	1.75	2.00

(表3) エネルギー蓄積量(kcal/日)

年齢	男性	女性
12～14 歳	20	25
15～17 歳	10	10

※成長のためのエネルギー蓄積量が必要なのは17歳までです。

※身体活動レベル

レベルⅠ…生活の大部分を座った状態で過ごし、静かな活動が中心。
レベルⅡ…座った状態で過ごすことが多いが、立った状態での作業（通学含む）や、軽いスポーツ（体育・部活動含む）をしている。

レベルⅢ…立った状態で過ごすことが多い。あるいはスポーツクラブ等で土日にも活発に運動をしている。

✎ 自分に必要なエネルギー量を計算してみましょう



基礎代謝基準値 (表1より) × 自分の体重 (kg) × 身体活動レベル (表2より) + エネルギー蓄積量 (表3より) = 1日に必要なエネルギー量

× × + = kcal

(例) 14歳女子、体重 50kg、身体活動レベルⅡの生徒の場合

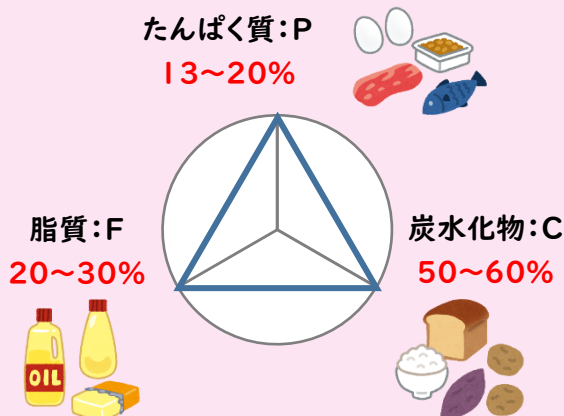
29.6 × 50 × 1.7 + 25 = 2541 kcal

基礎代謝基準値 体重 身体活動レベル エネルギー蓄積量

「PFC バランス」に注目！

健やかな成長のためには、「たんぱく質：P」「脂質：F」「炭水化物：C」からバランスよくエネルギーをとることが大切です。全体のエネルギーに対して、それぞれの栄養素由来のエネルギーがどのくらいの割合を占めるかを計算したものを「PFC バランス」と呼びます。食の欧米化により、近年の食事では脂質が多く、炭水化物の割合が少ない傾向にあります。

★理想的な PFC バランス



★給食の PFC バランス

(例)

- ・ごはん ・牛乳
- ・鶏肉の竜田揚げ
- ・切干し大根の炒め煮
- ・めった汁



給食の茶碗

1 食あたり 790kcal

山盛り1杯=約 220g

P: 17% F: 24% C: 59%

給食では約 220g のごはんを提供しています。

しっかり食べることで PFC バランスが整います。

10月23日の給食は、本の中から飛び出してきた料理です！

物語の中には、とてもおいしそうなお食べ物や料理が出てくるシーンがよくあります。作中でおいしそうに描かれると、つい食べてみたくなりますね。

10月27日からはじまる読書週間にちなんで、23日の給食には、本に登場する料理を献立にとり入れました。前もって読んでおくと、給食時間がより一層楽しくなりますよ。



「給食アンサンブル」 如月 かずさ 著

6人の中學生たちの揺れる心が、給食をきっかけに変わっていく、6章からなる優しく胸に響くアンサンブルストーリー。

「セタゼリー」「マーボー豆腐」「黒糖パン」「ABC スープ」「ミルメーク」「卒業メニュー」の6品がつなぐ連作短編集です。

給食は、「4章 ABC スープ」に出てくる給食のメニューを再現しています。デザートは「6章 卒業メニュー」よりクレープが登場します。

当日の献立

- ・ミルクロール ・牛乳
- ・ミートボール
- ・ブロッコリーサラダ
- ・うずら卵入りABCスープ
- ・約束のクレープ

給食レシピ



<ビビンバ>

材料(4人分)

・ごはん……………4 人前

ナムル

- ・もやし……………1/2 袋
- ・こまつな……………2 把
- ・白菜キムチ……………40g
- ・白いりごま……………小さじ1
- ・砂糖……………大さじ 1/2
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・ごま油……………小さじ1

肉炒め

- ・牛肉(薄切り)……………100g
- ・酒……………小さじ1
- ・ぜんまい水煮……………30g
- ・たまねぎ……………1/2 個
- ・にんじん……………1/3 本
- ・ねぎ……………1/3 本
- ・にんにく……………1 かけ
- ・油……………小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・酒……………小さじ1
- ・コチュジャン……………少々

作り方 ナムル

- ① こまつなともやしを茹で、粗熱をとった後、水分をしぼる。こまつなは、1 cm幅に切る。
- ② こまつなともやしを白菜キムチ、白いりごま、調味料と和える。

肉炒め

- ③ 牛肉は 2~3 cmの長さに切り、酒で下味をつける。たまねぎはスライス、にんじんは短冊切り、ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、ねぎ、にんにくを香りが出るまで焦がさないように炒める。
- ⑤ 牛肉、にんじん、たまねぎを入れて炒める。
- ⑥ ぜんまい、調味料を入れ、炒める。
- ⑦ ごはんの上にナムル、肉炒めをのせる。