



5月の献立から

10日	寄贈していただいた台湾・高雄市産の金鑽パイナップルをコンポートにします。芯まで食べられるパイナップルです。		15日	八王子産大根で作る「はち大根のフレンチサラダ」、「はち大根おろしスパゲティ」。	
29日	地域で100年続く食文化として継承していくことを目指す、文化庁事業100年フード①伝統：江戸時代から続く郷土の料理に認定されている香川県の「小豆島そうめん」をすまし汁で食べます。		20日	「八王子車人形」をイメージした献立です。	
			30日	四谷中3年の生徒さんが考案した、「中学生の考えたバランス献立」を実施します！	



和食

vol. 2 食器の置き方も、おもてなしのひとつです

「もてなし」とは、単なるサービスではなく、食事を作る人は食べる人の気持ちを考える、食べる人は作ってくれた人の気持ちを考える、お互いに思いやる気持ちから生まれるものです。日頃から「もてなし」を心がけてみましょう。

【和食の食器の置き方】



箸は持つ手を右側に置きます↑

給食を受け取ったら、自分で置き方を整え、身に付けていきましょう。家庭でも心がけましょう。



健康

自分にとって必要な量を知ろう！

①身長別標準体重、②肥満度、③あなたの1日に必要なエネルギーを計算で出すことができます！

① $a \times \text{身長 (cm)} - b = \text{①身長別標準体重 (kg)}$

② $(\text{体重 (kg)} - \text{① (kg)}) \div \text{① (kg)} \times 100 = \text{②肥満度 (\%)}$

①	年齢	男子 a	男子 b	女子 a	女子 b
	12	0.783	75.642	0.796	76.934
	13	0.815	81.348	0.655	54.234
	14	0.766	83.695	0.594	43.264

②	肥満度判定	+50%以上		高肥満度
		30%以上	+50%未満	中等度肥満
		20%以上	+30%未満	軽度肥満
		-20%以上	+20%未満	標準

③ 自分の標準体重に適切なエネルギーを計算で出してみよう！ (基礎代謝基準値、身体活動レベル、エネルギー蓄積量は12~14歳の値)

$\text{基礎代謝基準値} \times \text{身長別標準体重} + \text{日常の活動強度} \times \text{身体活動レベル} + \text{成長に必要なエネルギー} \times \text{エネルギー蓄積量} = \text{1日に必要なエネルギー}$

女子 → $29.6 \times \text{① (kg)} \times 1.7 + 25 = \text{ } \text{kcal}$
 男子 → $31 \times \text{① (kg)} \times 1.7 + 20 = \text{ } \text{kcal}$

1日の推定エネルギー必要量は、女子2400kcal、男子2600kcalです。1日3回の食事で、1食分あたり800~860kcalになります。給食は牛乳を含めて830kcalで設定しています。ちょうど1食分にあたるので、給食は1人分をしっかりと食べ、牛乳も飲むようにしましょう。

5月から給食費の引き落としが始まります。

給食費の月額等については、各校からのお知らせをご確認ください。
円滑な給食運営のため、給食費の納入にご理解とご協力いただきますようお願いいたします。

◆長期欠席による給食停止
連続して5日以上(土日祝を除く)欠席の場合が対象です。学校へ申請があった場合のみの対応となります。

5月の給食試食会 in 給食センター元八王子

- 通常開催日: 9・15・21・31日 □1食330円(牛乳含む)
- 来場時間: 11時30分まで
- 申込は1週間前までにお電話で ☎042-686-0814

「100年フード試食会」桑都・八王子のふるさと料理

- 開催日: 5月26日(日) 11:00~(計4回)
- 献立: かてめし、桑都焼きなど(1食300円)
- 桑都揚げパン・きなこ揚げパンも販売します!
- 試食時間の詳細や申込はこちらのQRコードから! →

