



## 5月の献立から

9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。



17日 28日

八王子産のみずみずしい春大根をたっぷり使った「はち大根フレンチサラダ」と「はち大根おろしスパゲティ」を食べます！



31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。



21日

三番叟や定式幕、ろくろ車など「八王子車人形」をイメージした献立です。



## 和食

## vol. 2 食器の置き方も、おもてなしのひとつです

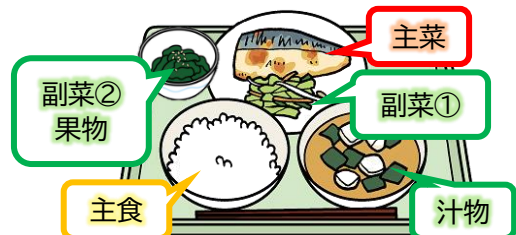
「もてなし」とは、単なるサービスではなく、食事を作る人は食べる人の気持ちを考える、食べる人は作ってくれた人の気持ちを考える、お互いに思いやる気持ちから生まれるものです。日頃から「もてなし」を心がけてみましょう。

### 【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)

安静時の代謝量

日常の活動強度

成長に必要なエネルギー

基礎代謝基準値

身長別標準体重

身体活動レベル

エネルギー蓄積量

1日に必要なエネルギー

女子 → 29.6 × ① kg × 1.7 + 25 =  kcal

男子 → 31 × ① kg × 1.7 + 20 =  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。

## 13日 中学生が考えたバランス献立 ~第二中学校 3年生の生徒が考案しました~

作成者のコメントです。

ハンバーグはみんな好きだと思い、ハンバーグにしました。また、肉のハンバーグだけだと栄養が偏ってしまうと思い、豆腐とひじきを入れ、ひじき豆腐ハンバーグにしました。カルシウムが少ないと思ったので、白米ではなく、わかめごはんにすることで少しでもカルシウムを多くとってほしいと思いました。副菜は少し彩りをよくしたいと思いほうれん草にしました。全体的に栄養バランスを考えて献立を作りました。

\*わかめごはん \*ひじき豆腐ハンバーグ  
\*ほうれん草とにんじんのナムル \*かきたま汁

## 5月の給食試食会 in給食センター檜原

□通常開催日: 9、14、22、31日 □1食330円(牛乳含む)  
□来場時間: 11時45分まで  
□申込は1週間前までにお電話で ☎042-634-9460