食育だより

はちっこ通信

令和 7 年　5 月
八王子市学校給食センター
楢原第1

和食　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　×　身長　cm　－　b　＝　①身長別標準体重　kg

② （体重　kg　－　①　kg）÷　①　kg　×100　＝　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 基礎代謝基準値		身長別標準体重		日常の活動強度 身体活動レベル		成長に必要なエネルギー 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人分をしっかり食べ、牛乳も飲むようにしましょう。

5月の献立から

8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。
13日	給食では、八王子にゆかりのある方のおすすめメニューを「元気応援メニュー」として取り入れています。初宿和夫八王子市長の「元気応援メニュー」です！
23日	伝統の100年フード部門～江戸時代から続く郷土の料理～に千葉県の「南房総地域のアジ文化」が認定されています。給食では、アジのサンガ焼きを食べます。
9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！
15日	三番叟（さんばそう）や定式幕（じょうしきまく）、ろくろ車など「八王子車人形」をイメージした献立です。
29日	八王子産大根のたくあん（漬物）を使った「キムタクごはん」です。キムチとたくあんを使っているので、「キムタクごはん」と言います。

5月給食試食会

開催日：9日、16日、21日、29日
申込　：1週間前までにお電話で
☎042-634-9460　詳細はこちら→

2025健康フェスタ・食育フェスタ

日時：5月18日（日）10時～15時
会場：東京たま未来メッセ
（JR八王子駅、京王八王子駅から徒歩）