



給食だより



令和6年度 第3号
愛教研伊予支部栄養教員部

明けましておめでとうございます。年が明け、2025年が始まりました。
今年も子どもたちの健やかな成長のため、安全で美味しく栄養バランスのよい給食を提供していきますので、
どうぞよろしくお願いいたします。

心身ともに健康で、毎日生き生きと暮らすためには、子どものころからの食習慣が重要です。今回は「適正体重」について紹介します。

体重を測る習慣を身につけ、自分の適正体重を知ろう



みなさんは体重を測る習慣はありますか？

体重は摂取エネルギー（食べる量）と消費エネルギー（動く量）のバランスがよいと維持されます。
適正体重を保つためには、まず自分の体の状態を知ることが大切です。

小中学生のみなさんは肥満度を用いて評価します。下の式に数字を当てはめて計算してみましょう！

①下表の係数を用いて自分の標準体重を求めましょう。②次に求めた標準体重を使って肥満度を計算してみましょう。

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

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

年齢	男		女	
	a	b	a	b
5	0.386	23.699	0.377	22.750
6	0.461	32.382	0.458	32.079
7	0.513	38.878	0.508	38.367
8	0.592	48.804	0.561	45.006
9	0.687	61.390	0.652	56.992

年齢	男		女	
	a	b	a	b
10	0.752	70.461	0.730	68.091
11	0.782	75.106	0.803	78.846
12	0.783	75.642	0.796	76.934
13	0.815	81.348	0.655	54.234
14	0.832	83.695	0.594	43.264

求めた肥満度から、表を見て評価してみましょう。

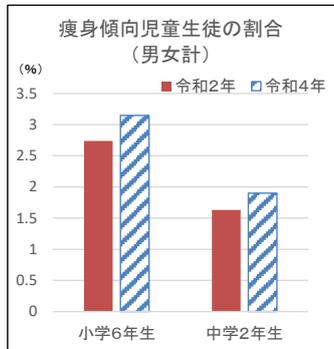
肥満度 50%以上	高度肥満
30%以上50%未満	中等度肥満
20%以上30%未満	軽度肥満
-20%より大きく20%未満	標準の範囲
-20%以下	痩せ危険信号

肥満だけじゃない。エネルギー不足による「やせ」にも注意が必要です。

小学校高学年から中学校では、
痩身傾向の児童・生徒も増加傾向
にあります。

成長期のやせは、疲労骨折を
起こす可能性があります。また、
特に女子では貧血や月経不順、
無月経につながることもあります。

出典：文部科学省
「学校保健統計調査 都道府県別（愛媛県）」



エネルギーが不足すると…

実は、鉄分やカルシウムが十分に摂れていても、エネルギーが不足していると貧血や疲労骨折を引き起こす可能性があります。

エネルギー不足で健全な成長ができず、
骨格筋が増えない(体重が増えない)と骨
への負荷も減り、骨密度が低下します。

また、消費エネルギーを節約するために
ヘモグロビンが減少し、貧血にもつながります。

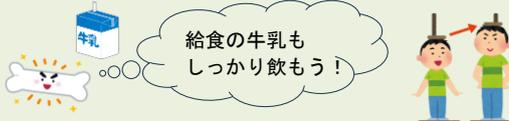


成長期は、生活で消費されるエネルギーのほかに、成長するためのエネルギーも必要です。

成長によるエネルギーの消費

成長期は一生使う身体的基础を作ることので
きる限られた期間です。

この時期は成長が著しく、活動も盛んなので、
エネルギーやたんぱく質などいくつかの栄養素
の摂取基準が成人に比べて多いのが特徴で



基礎代謝量

食事



部活動やクラブ活動によるエネルギーの消費

白ご飯やパン、麺類に多く含まれる糖質
(炭水化物)は骨や骨格筋、血液を作るエ
ネルギーとなったり、運動をするときに体内
の脂肪をエネルギーに変えたりする働きが
あります。

部活動などを行っている人は
特にエネルギー不足にならないため
にも穀類をしっかり食べましょう！



学校給食の献立紹介

1人当たりのエネルギー：118 kcal

【みそチゲ】

<材料（小学校中学年4人分）>

豚肉もも	80g	豆腐	1/2丁	A	砂糖	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1/3	じゃがいも	120g		麦みそ	小さじ4
酒	小さじ1/2	にんじん	30g		赤みそ	小さじ1/2
しょうが	少々	白菜	120g		濃口しょうゆ	小さじ1/3
サラダ油	小さじ1/2	キムチ	40g		食塩	少々
		しめじ	20g		だし煮干し	6g
		にら	30g		水	150ML
					ごま油	少々

<作り方>

- 豆腐は大きめのサイコロに切る。
- じゃがいも・にんじんは、いちょう切り、白菜は短冊切り、しょうがはみじん切りにする。
- 豚肉に下味を付け、しょうがと炒め、じゃがいも、にんじんを加えてさらに炒める。
- ③に煮干しでとっただし汁をいれ、しめじ、白菜、キムチ、調味料(A)を加えて煮る。
- 野菜がやわらかくなったら、豆腐を入れてさらに煮込み、にらを加える。
- 仕上げにごま油を入れ、香りをつけて、できあがり！