

# 給食だより10月

令和6年9月27日  
渋谷区立代々木中学校



去年の10月から身長は伸びましたか？

今年の4月から身長は伸びましたか？

・・・では、ごはんを食べる量も増えていきますよね！？

## 成長に合わせた食事の量を考えてみよう

※令和4年度 学校保健統計	中1 男子	中2 男子	中3 男子	中1 女子	中2 女子	中3 女子
平均身長※	154cm	160cm	165cm	152cm	154cm	156cm
給食でとる 必要がある エネルギー (平均)	773kcal	843kcal	932kcal	728kcal	777kcal	817kcal

身長が伸びるほど必要なエネルギー量も増えます。

成長期の間は、身長が高くなるほど必要なエネルギー量が増えます。つまり、食事量を増やす必要があるのです。「身長は伸びてきたけど、食事をする量は変わっていないなあ。」なんて人はいませんか？身長は高くなったけど、食べる量が変わっていないなら、もしかしてエネルギー不足になっているかもしれません。エネルギーが足りないと、体や脳の発達を妨げたり、将来の健康に悪い影響が出やすくなります。

自分の給食の量を振り返ってみましょう。去年から食事の量が変わっていない人は、身長が伸びているなら、ひと口、ふた口多く食べるようにしてみよう。

また、クラスの中で身長が高い人や運動をしている人は、体を動かすためエネルギーが必要なので、おかわりがオススメです。運動部の活動がある日は、特に多めのおかわりがオススメです。

※中学校の給食は、全学年同じ金額の給食費で運用しているため、学年が違っても同じ量の給食を提供しています。

※基礎代謝量や運動量、性別によって必要エネルギーは個人差があります。



渋谷  
ワンダフル給食  
プロジェクト  
Shibuya Wonderful School Lunch Project



10月4日  
バターチキンカレー  
サブジ

10月のワンダフル  
給食の提供日が一番  
早いのが代っ中です！

- 🍷 バターチキンカレー…角切りのチキンがごろごろ入ったリッチなレシピ。生クリームとバターたっぷり、こっくりまるやかに仕上げます。
- 🍷 サブジ…インドの炒め物です。スパイシーでごはんに合います。

黄色が濃いターメリックライスに、バターチキンカレーとサブジを乗せていただきます！