

MEAL NEWS

H27-3

【5月13日～6月20日の実施献立】

バランス定食

- ・ アジフライ らっきょうのタルタル
- ・ 新じゃがのあっさり塩煮
- ・ ピーマンとじゃこの炒め物
- ・ ごはん
- ・ 蕪と豆腐の味噌汁

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
763kcal	31.7g	22.7g	3.6g



今回の食育は「適正I補給-を知ろう！STOPダイエット」というテーマで、成長期である中高生の適正なエネルギー量や栄養素量、間違ったダイエットをすると危険であることをお話しました。成長期には身長が伸び、体重が増えるので、太ったように感じることもあり、ダイエットを意識して過ごす方もいるかと思います。しかし、成長期に安易に食事を抜く無理なダイエットは危険な場合があります。成長に必要な栄養素が不足してしまうからです。大人になってから成長を取り返そうとしても間に合いません。適正なI補給-量を知って、バランスの良い食事を摂り、将来の自分のために健康的な体作りをしましょう。

◆日本人女性の食事摂取基準（2010年版より抜粋）

食事摂取基準とは

健康の維持増進を目的として、厚生労働省が1日に摂取することが望ましい量を示しています

年齢	エネルギー (kcal/日) 身体活動レベルⅡ (ふつう)	たんぱく質 (g)	脂肪I補給-比率 (%)
6～7	1,450	30	20～30
12～14	2,250	55	20～30
15～17	2,250	55	20～30
30～49	2,000	50	20～30
50～69	1,950	50	20～30

※ エネルギーは推定エネルギー必要量、たんぱく質は推奨量、脂肪エネルギー比率は目標量

◆3食のエネルギー配分

朝食：昼食：夕食 1：1：1～1：1.5：1.5

なので、1食あたり750kcal程度が望ましいとされています **150g**

ごはん1膳



=約250kcal

◆次回献立（6月16日～7月3日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

夏バテ予防！ケイジャン料理

食品群別使用食材

- ・ ジャンバラヤ
- ・ ケイジャンチキン
- ・ ビーンズサラダ
- ・ ガンボ風オクラとトマトのスープ
- ・ ベニエ

1群	鶏肉・卵・ウツター・レドクトニ・青えんどう・ひよこ豆
2群	牛乳
3群	いんげん・オクラ・人参・ピーマン・赤パプリカ・トマト
4群	玉葱・セリ・黄パプリカ・ニンニク
5群	米・小麦粉・砂糖
6群	バター・油・オリーブオイル・バター