

## ☆必要エネルギー量！

(%)	中	小	小	小	小	小	小	AV
4月	6.9	2.7	1.7	0.2	0.7	2.5	3.1	4.5
5月	8.1	4.0	1.4	0.0	1.0	2.3	2.7	5.2

給食が始まって1年が経ちました。給食が始まった昨年度は準備も食べるのも片付けもすぐに慣れスムーズに行っていたようにも思いますが、今年度は、1年生がまだ慣れないのか時間がかかっているようです。給食の準備を早くしないと食べ始めるのが遅くなり、その結果、食べる時間がなく食べたいのに食べきれないという現状もあるように思います。

上の表は各学校での残食率です。中学生だけ群を抜いて多くなっています。特に残食になっているものが「ごはん」のようです。おかずよりもごはんの方が残食が多いようなのです。中学生の時期は、成長期でエネルギーが十分に必要です。特に部活動を行っている生徒は、かなりのエネルギーが必要です。ごはん「一合=150g=252kcal」のようです。学校給食の標準(中)です。給食はおかずも入れて最大850kcal程度になるよう計算して作られています。

次にスポーツ別に1日の必要エネルギー摂取量を見てもみると、陸上短距離2600kcal、長距離3300kcal、投擲3500kcal、跳躍2400kcal、サッカー3100kcal、野球3400kcal、バスケット2600kcal、バレー2600kcalが最低必要だそうです。これは日本人アスリートの標準体型で計算されています。剣道、相撲は情報がありませんでしたが、ラグビーが4500kcalなのでそのくらいでしょうか。成長期で部活動を行っている中学生の必要なエネルギー量は2750kcal~3100kcal程度になるようです。部活動で頑張っているみんなには、十分エネルギーを取ってほしいと思っています。給食の配膳も、ご飯の量をつぎ分けているようですので、部活をやっている生徒は、できるだけ多い量のごはんを食べるようにしてみましょう。エネルギーが不足すると体の成長にも影響します。給食

の量を朝・昼・晩と食べても $850 \times 3 = 2550$  kcalです。ごはん1杯分は不足しています。しっかり食べ、十分にエネルギーを摂って、高い目標に向け頑張ってくださいと思います。期末テストが終わると部活動も開始します。意識して残さず食べるようにしてみましょう。



## ☆期末テスト

7月1日(月) 給食はありません。下校バス 12:00

- 1年 1. 英語 2. 数学 3. 国語
- 2年 1. 理科 2. 社会 3. 英語
- 3年 1. 国語 2. 理科 3. 社会

7月2日(火) 給食あり。期末後授業、部活開始

- 1年 1. 理科 2. 社会 3~授業
- 2年 1. 国語 2. 数学 3~授業
- 3年 1. 数学 2. 英語 3~授業

期末テスト前です。この土日はしっかり勉強に取り組みましょう。中間テストも頑張っていたように思います。ご家庭のご協力もお願いいたします。