

5月 給食だより

令和7年4月26日
台東区立忍岡中学校
校長 金栄 晃弘

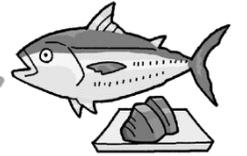
★5月の給食紹介★

旬のおいしさ！「初かつお」 5/12

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいが変わり、春頃の「初かつお」はたたきに、秋頃の「戻りかつお」は刺身がおすすめです。

初かつおの特徴は、赤身が多くて脂が少なく身も引き締まり、さっぱりした淡白な味わいを楽しめることです。

給食では、小さく角切りにしたかつおを、油で揚げ、甘しょっぱいたれにつけ、ごはんにかけて味わいます♪



自分に必要な1日のエネルギー量を知ろう



成長期のみなさんは「成長するためのエネルギー」と「活動するためのエネルギー」の両方が必要です。どのくらい必要なのか、計算してみましょう。

$$\begin{matrix} \text{基礎代謝} \\ \text{基準値} \\ A \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{体重} \\ B(\text{kg}) \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{身体活動} \\ \text{レベル} \\ C \end{matrix} + \begin{matrix} \text{成長に伴う} \\ \text{組織増加分の} \\ \text{エネルギー量} \\ D \end{matrix} = \begin{matrix} \text{1日に必要な} \\ \text{エネルギー量} \\ (\text{kcal}) \end{matrix}$$

A 基礎代謝基準値(kcal/kg 体重/日)

年齢(歳)	男性	女性
12~14	31	29.6
15~17	27	25.3

D 成長に伴う組織増加分のエネルギー量

年齢(歳)	男性	女性
12~14	20	25
15~17	10	10

C 身体活動レベル(男女共通)

年齢	I (低い)	II (普通)	III (高い)
12~14	1.5	1.7	1.9
15~17	1.55	1.75	1.95
特徴	生活の大部分を座って過ごす	座位が多いが、移動や買い物、軽いスポーツをする	立ったり移動が多く、活発な運動習慣がある

年齢が近くても、性別や活動量などで必要なエネルギー量は違うんだね！

(例)13歳 A さんの場合 【13歳女子・体重 45 kg・身体活動レベル II】

$29.6 \times 45 \times 1.7 + 25 = 2289.4$ 必要なエネルギー量: 2290kcal



(例)14歳 B さんの場合 【14歳男子・体重 55 kg・身体活動レベル III】

$31.0 \times 55 \times 1.90 + 20 = 3259.5$ 必要なエネルギー量: 3260kcal



京都府の郷土料理 「肉豆腐」 5/19

「肉豆腐」は、牛肉と豆腐、ねぎを煮たシンプルな料理です。ねぎは、京の伝統野菜「九条ねぎ」が使われることが多いです。また、京都の生活用水は軟水のため、ミネラル分が少なくくせがないことから、美味しい豆腐が作られています。京都の定番の郷土料理です。(「うちの郷土料理」より抜粋)

※給食では豚肉と通常の豆腐、長ねぎ等の野菜を煮込んで再現します。



愛知県の郷土料理 「味噌カツ」 5/21

東海地方のとんかつ屋さんで「味噌カツを置かない店はほとんどない」というほど、特に名古屋では広く知られているメニューで、「名古屋めし」と呼ばれる料理のひとつです。とんかつに、八丁味噌やカツオだし、砂糖などをベースにした独特のたれをかけたものです。一説によると、終戦直後に飲み屋の客が、手にした串かつを「どて鍋」の味噌に浸して食べたところ美味と絶賛したため、この食べ方が広がったのだといわれています。(「郷土料理物語」より抜粋)



北海道の郷土料理 「ちゃんちゃん焼き」 5/29

「鮭のちゃんちゃん焼き」は、鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理です。石狩地方の漁師町で、昭和初期ごろに船上で漁師たちが釣ったサケをドラム缶からつくった鉄板で焼いて食べたのが発祥発祥といわれています。名前の由来は諸説あり、「ちゃっちゃとつくれるから」、「お父ちゃんがつくるから」、「焼くときに鉄板とヘラがちゃんちゃんという音を立てるから」、など、さまざまな由来が伝えられています。(「うちの郷土料理」より抜粋)

