

5月 給食だより

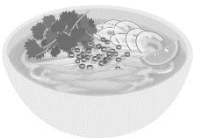
令和8年4月30日
台東区立忍岡中学校
校長 金栄 晃弘

★5月の給食紹介★

ベトナムの料理「フォー」 5/12

「フォー」は米から作られるベトナムの伝統的な平麺です。ベトナムは稲作が盛んで、日本のように米を炊いて「飯」として食べるだけでなく、薄いシート状のライスペーパーに加工してフォーを作ったり春巻きの皮にしたりしています。フォーは、スープや具によって色々な種類があります。最も一般的なのがベトナム北部発祥のフォー・ガー（鶏肉のフォー）と南部発祥のフォー・ポー（牛肉のフォー）です。どちらもハーブや野菜をたっぷりのせて食べられています。

（「しらべよう！世界の料理② 東南アジア」より抜粋）



京都府の郷土料理「肉豆腐」 5/13

「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るとされています。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。



北海道の郷土料理「鮭のちゃんちゃん焼き」 5/20

「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鮭をドラム缶からつくった鉄板で焼いて食べたのが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チャンチャン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）

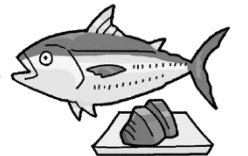


旬のおいしさ！「初かつお」 5/22

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、油で揚げて、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

