



和食

食器の置き方も、おもてなしのひとつです

「もてなし」とは、単なるサービスではなく、食事を作る人は食べる人の気持ちを考える、食べる人は作ってくれた人の気持ちを考える、お互いに思いやる気持ちから生まれるものです。日頃から「もてなし」を心がけてみましょう。

【和食の食器の置き方】



箸は持つ手を右側に置きます↑

給食を受け取ったら、自分で置き方を整え、身に付けていきましょう。家庭でも心がけましょう。



健康

自分にとって必要な量を知ろう！

①身長別標準体重、②肥満度、③あなたの1日に必要なエネルギーを計算で出すことができます！

① $\boxed{a}$ × 身長 cm - $\boxed{b}$ = ①身長別標準体重 kg

② (体重 kg - ① kg) ÷ ① kg × 100 = ②肥満度 %

①	年齢	男子 a	男子 b	女子 a	女子 b
	12	0.783	75.642	0.796	76.934
	13	0.815	81.348	0.655	54.234
	14	0.766	83.695	0.594	43.264

②	肥満度判定	+50%以上	高肥満度
		30%以上 +50%未満	中等度肥満
		20%以上 +30%未満	軽度肥満
		-20%以上 +20%未満	標準

③ 自分の標準体重に適切なエネルギーを計算で出してみよう！ (基礎代謝基準値、身体活動レベル、エネルギー蓄積量は12～14歳の値)

安静時の代謝量

日常の活動強度

成長に必要なエネルギー

基礎代謝基準値

身長別標準体重

身体活動レベル

エネルギー蓄積量

1日に必要なエネルギー

女子→ 29.6 × ① kg × 1.7 + 25 = kcal

男子→ 31 × ① kg × 1.7 + 20 = kcal

1日の推定エネルギー必要量は、女子2400kcal、男子2600kcalです。1日3回の食事で、1食あたり800～860kcalになります。給食は牛乳を含めて830kcalで設定しています。ちょうど1食分に当たるので、給食は1人分をしっかりと食べ、牛乳も飲むようにしましょう。



5月の献立から

- 9日 寄贈していただいた台湾・高雄市産の金鑽パイナップルをコンポートにします。芯まで食べられるパイナップルです。
- 13日 給食では、八王子にゆかりのある方のおすすめメニューを「元気応援メニュー」として取り入れています。初宿和夫八王子市長の「元気応援メニュー」です！
- 26日 伝統の100年フード部門～江戸時代から続く郷土の料理～に千葉県「南房総地域のアジ文化」が認定されています。給食では、アジのサンガ焼きを食べます。



130日

23日

28日

八王子産のみずみずしい春大根をたっぷり使った「はち大根フレンチサラダ」と「はち大根おろしスパゲティ」を食べます！



三番叟(さんばそう)や定式幕(じょうしきまく)、ろくろ車など「八王子車人形」をイメージした献立です。

八王子産大根のたくあん(漬物)を使った「キムタクごはん」です。キムチとたくあんを使っているので、「キムタクごはん」と言います。

5月給食試食会

開催日:13日、23日、28日

申込:1週間前までにお電話で

☎042-649-3857 詳細はこちら→



2025健康フェスタ・食育フェスタ

日時:5月18日(日)10時～15時

会場:東京たま未来メッセ

(JR八王子駅、京王八王子駅から徒歩)