給食だより　１０月

春日部市立豊春中学校

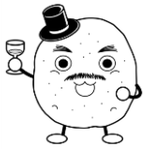
朝晩はだいぶ涼しくなり、秋の長雨も続いていましたが、体調を崩していませんか？

秋は実りの秋です。この時期は、旬の作物が多く、米や魚、野菜、果物など一年の中でたくさんの種類が収穫できます。心も体も実りの秋となるように、一日一日を大切に過ごしていきましょう。

旬の芋の種類と特徴

スープやカレー、煮物などに使用

● じゃがいも



主な産地　　北海道や長崎県など

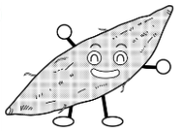
代表的な種類　丸い形の「男爵」や細長い「メークイン」などがあります。

栄養価　　ビタミンCやカリウムが多く含まれています。

特徴　　じゃがいものビタミンCは熱に強く、加熱しても破壊させにくいので、効率よく摂取することができます。

１１日さつまいもご飯

● さつまいも



主な産地　　鹿児島県や茨城県など

代表的な種類　紅あずまや金時、紫芋、安納芋などがあります。

栄養価　　ビタミン類やミネラル、食物繊維が多く含まれています。

特徴　　さつまいもの甘みは、主成分のでんぷんが加熱されて糖に変わるため甘さを感じます。お菓子の原料などにも多く使用されています。

24 日芋煮に使用

● さといも

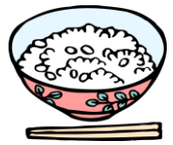
主な産地　　宮崎県や千葉県など

代表的な種類　丸い形の「土垂」、円筒形の「京いも」、親芋と子芋が一つになった「八ツ頭」などがあります。

栄養価　　カリウムが多く含まれています。

特徴　　さといものぬめり成分のムチンは、胃腸の粘膜を保護したり、細胞を活性化する効果があります。ガラクタンは、免疫力を高め便通を良くする働きがあります。

食事と消費エネルギーについて知ろう！



人が消費するエネルギーは大きく分けて3つあります。

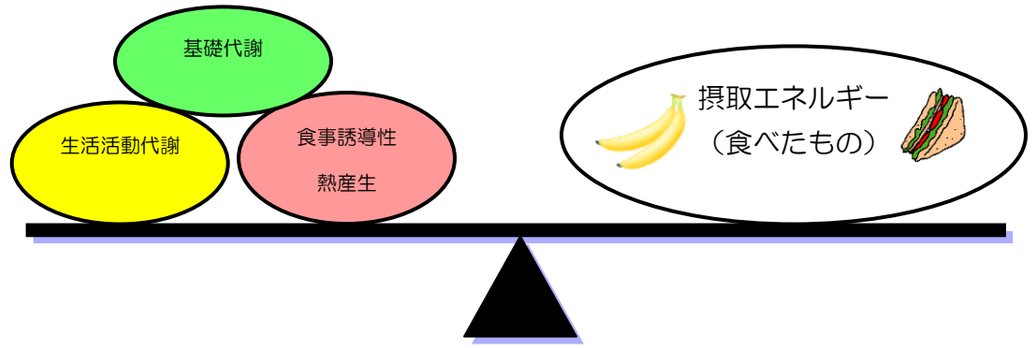
「基礎代謝」　・・・　呼吸や心臓を動かすなど、生命維持のために必要なエネルギー

「生活活動代謝」　・・・　動いたり勉強したりと、活動して消費するエネルギー

「食事誘導性熱産生」・・・　食事をして、胃などの内臓が活発に活動することで消費するエネルギー

これらの消費エネルギーよりも多くエネルギーを摂取すると、過剰に摂取した分は脂肪として体に蓄えられます。逆に摂取エネルギーが不足すると、本来の体に必要なたんぱく質がエネルギーとして利用されるため、基礎代謝が下がったり、健康障害が起こります。

自分に合ったエネルギーの必要量を知り、それに見合ったエネルギーを摂取するよう心がけましょう。



基礎代謝量を知ろう！

基礎代謝量は「年齢・性別・体重」などにより違います。下の計算式にあてはめて、自分の基礎代謝量を求めてみましょう。

（基礎代謝基準値）kcal/kg/日 ×（体重）kg　＝　（基礎代謝量）kcal/日

＊基礎代謝基準値・・・中学生男子→31．０　中学生女子→29．６

（　　）kcal/kg/日 ×（　　）kg　＝　（　　）kcal/日

中学生男子→31.0　　体重　　基礎代謝量

中学生女子→29.6