



# 食育だより

長崎市立深堀中学校  
食育だより 7月号  
令和7年7月18日(金)  
食育担当 倉本 千早

## ◆◆ 食育ピクトグラム ◆◆

7月は、

毎月19日は、  
**食育の日！食卓の日！**



4 太りすぎない  
やせすぎない



## 4 太りすぎない やせすぎない

についてご紹介します！

これは、「**適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。**」という取組です。

みなさんは、自分の「適正体重」を知っていますか？

小・中学生の適正体重を知るための方法として「ローレル指数」があります。

$$\text{ローレル指数} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}} \times 10$$

体重と身長を入れて、計算してみましょう。

|            |      |
|------------|------|
| 100 未満     | やせすぎ |
| 100～115 未満 | やせ気味 |
| 115～145 未満 | 正常   |
| 145～160 未満 | 肥満気味 |
| 160 以上     | 肥満   |

“やせすぎ・やせ気味”の人は、食べる量が足りているか、見直してみましょう。“肥満気味・肥満”の人は、食べる内容（栄養バランスがとれているか）を見直してみましょう。夏季休業中は、生活リズムが崩れがちになりますが、バランスの取れた食事を3食しっかり摂り、体重が減りすぎたり、増えすぎたりしないように気をつけてほしいと思います。

## 給食残量(6月)

6月、給食の残量があった日は、21日中**20日**！ご飯の残食は合計で11.1kg（約73食分）でした。これは過去最高量です☹

1学期後半、保体部の目標「13時までに給食を食べ終わろう」に向けて取り組んだ結果、量を調整しながらも、好き嫌いをする生徒が減ってきました。

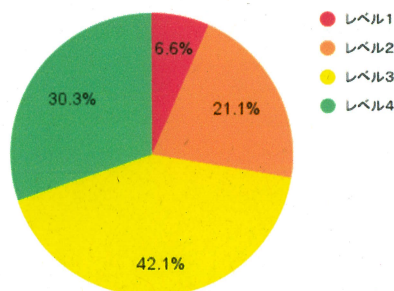
夏季休業中は、食べる量が減り夏バテしてしまうことがないように、朝・昼・夕、3食きちんと食べることを心がけましょう！

### お知らせ

1学期は、給食準備のためのマスクを忘れてくる生徒が多くいました。給食着には、マスクをセットで持参するようにお願いします。

## チャレンジ弁当の日

6月23日(月)、今年度1回目のチャレンジ弁当の日でした。それぞれにレベルを設定し、「お・い・し・そ・う」お弁当が出来上がっていました。今回、生徒がチャレンジしたレベルの割合です。



レベル1：お家の人と一緒に、おにぎりやおかずを1つ作る。

レベル2：お家の人と一緒に、おにぎりやおかずを2つ以上作る。

レベル3：お家の人と一緒に、お弁当を全て作る。

レベル4：お弁当作りを全て一人で行う。

“せっかくの機会だから”とチャレンジした生徒が多くいてくれたことをうれしく思います。夏季休業中も普段より時間をつくることができると思いますので、料理にもチャレンジしてほしいと思います。