



2学期の始まりです！

～ 食生活大作戦 その1 適正体重 ～

未来につながる私たちの食生活 賢い食べ方を攻略しよう！

参考：平成25年度愛知県教育委員会作成『学校食育資料（高校生向け資料）』



★適正体重を知ろう★

体重が気になる、ダイエットをしたいと思うことはありませんか？自分の身長に合った体重のことを「適正体重」といい、統計的に最も病気になりにくい体重とされています。

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{適正体重}$$

★BMIで肥満の判定をしてみましょう★

15歳以上の肥満判定方法としてよく使われるのがBMI・・・体重(kg)÷身長(m)

例えば、16歳、身長156cm、体重50kgの人では・・・ $50 \div (1.56)^2 \div 20.5$

日本肥満学会の判定基準は、「BMI25.0以上が肥満、18.5未満がやせ」なので、この人は標準体重です。

BMI（体格指数）を知ることで肥満の判定ができます。定期的にチェックしましょう。



★自分のBMIを計算してみましょう★

kg		=	BMI
m	×		

オイスターソース

「オイスター」とは「牡蠣」のことで、牡蠣を塩漬けにして発酵させ旨味を凝縮してつくったソースです。

発祥は中国の広東省といわれ、中華料理によく使われています。

「ウスターソース」と似た名前ですが、中身は全く別物なのです。



9月 給食献立

愛知県立大府高等学校

日	曜	献立
1	月	チキンカレーライス、コールスローサラダ
2	火	冷やしきつねうどん、厚焼き卵、豚肉とキャベツのポン酢炒め
3	水	ご飯、魚の中華あんかけ、添え野菜、白菜スープ
4	木	ご飯、グリルチキンのハニーマスタードソース、ジャーマンポテト、トマトスープ
5	金	ご飯、焼肉のおろしソースがけ、野菜炒め、味噌汁
6	土	
7	日	
8	月	醤油ラーメン、揚げ餃子、大根サラダ
9	火	ロールパン、ウインナーソテー、カレースープ
10	水	
11	木	
12	金	豚丼、ツナと切り干し大根の煮物、味噌汁
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	ご飯、和風コロッケ、ししゃもフライ、さっぱり和え、すまし汁
17	水	ご飯、ハンバーグ、イタリアンサラダ、コンソメスープ
18	木	ご飯、鶏肉の唐揚げ、春巻き、豆腐とわかめのサラダ、味噌汁
19	金	ご飯、厚揚げのオイスターソース煮、鶏団子の春雨スープ
20	土	
21	日	
22	月	ご飯、白身魚の和風ソース、きんぴら牛蒡、味噌汁
23	火	
24	水	ご飯、豚肉の生姜焼き、ゆかり和え、味噌汁
25	木	高菜炒飯、焼売、わかめスープ
26	金	メンチカツバーガー、ポトフ
27	土	
28	日	
29	月	ご飯、回鍋肉、切り干し大根の中華和え
30	火	ドライカレーライス、キャベツのサラダ