

食育だより 3月

令和6年 給食室



今年度も最後の月を迎えました。1年間の食生活を振り返ってみましょう。また、規則正しい生活とバランスのとれた食事で気持ちよく新年度を迎えてくださいね。

自分の理想体重を知ろう！

皆さんは、標準体重やBMIという言葉を知っていますか？
両者とも、広義では最も健康的に生活ができるとされた理想的な数値のことです。

BMIは肥満の目安



$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

18.5 < : 低体重 18.5 ≤ 25.0 : 標準 25.0 ≤ 30.0 : 肥満(1度)
30.0 ≤ 35.0 : 肥満(2度) 35.0 ≤ 40.0 : 肥満(3度) 40.0 ≤ : 肥満(4度)

標準体重は健康維持のバロメーター

標準体重はBMI指標で「最も病気になりにくい」とされる数値(22)から割り出します。

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

例) 身長160cm の場合 体重50kgの場合

⇒ BMI : $50 \div 1.60 \times 1.60 = 19.5$

⇒ 標準体重 : $1.60 \text{ m} \times 1.60 \text{ m} \times 22 = 56.32 \text{ kg}$

やせ願望やダイエット指向が目立ちますが、実はその多くの人が、やせる必要は無く偏った食生活や極端なダイエットを繰り返しています。特に若い女性の「やせ」は、貧血など健康面で様々な影響を受けますので、適正体重を維持し、バランスのとれた食生活を送るようにしましょう。

3月3日はひな祭り



ひな祭りは桃の節句ともいい、女の子の健康と幸せを願う行事です。草や紙で作った人形でからだを撫でて災いをうつし、それを川や海に流してお祓いをしていたのが始まりでした。

現在は、ひな人形を飾り、ひな祭りの行事食を食べて過ごします。ひな祭りの行事食には、ひしもちやまぐりのうしお汁などがあります。

ひなまつり 3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよっとむずかしい
レベル★★★=とってもむずかしい

レベル★★

Q1 ひなまつりにお供えする「ひしもち」は、赤(ピンク)・白・緑の3色で作られることが多いですが、何をあらわしているでしょう？

① 子どもが好きな色
② ひな人形の着物の色
③ 春の風景の色

レベル★

Q2 「ひなあれ」は、主に何からできているのでしょうか？

① 米 ② 麦 ③ ごま

レベル★★★

Q3 ?

ひなまつり料理の汁物によく使われ、2枚のからがビツタリと合う貝のことを何というでしょう？

① シジミ ② アサリ ③ ハマグリ

レベル★★★

Q4 ひなまつり料理によく使われる菜の花と、同じ仲間の野菜は次のうちどれでしょう？

① アスパラガス ② キャベツ ③ フキ

レベル★★★

Q5 甘酒は、お正月やひなまつりなどのお祝いによく飲まれますが、江戸時代には今とは違う理由で飲まれていました。それはどんな理由でしょう？

① 骨を丈夫にする ② 夏バテ予防 ③ ダイエット

Q1=① [鳥(白)の下に雛身(緑)が出て、桃の花(赤)]
Q2=② [麦]
Q3=② [アサリ]
Q4=③ [フキ]
Q5=② [夏バテ予防]