給食だより



9月号

蒲郡高校・定時制

2学期の始まりです!

夏の疲れが出ないように食事と睡眠をしっかりとりましょう!

~ 食生活大作戦 その1道正体重

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!

自分の体量が気になったり、ダイエットをしたいと思ったりすることはありませんか? 自分の身長に合った体量のことを「**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。



★適正体重を知ろう★

身長(m)×身長(m)×22

= 適正体重

自分の **BMI(体格指数)**を知ることで、 能満の判定をすることができます。 自分の BMI を定期的に

★BMIで肥満の判定をしてみましょう★

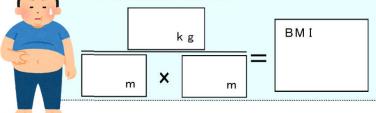
15歳以上の肥満の判定方法として、よく使われるのがBMIです。BMIの数値は以下のように計算します。

体重(kg)÷身長(m)²

例えば16歳、身長156cm、体重50kgの人のBMIは、

50÷(1. 56)²≒20. 5

日本肥満学会の判定基準は、「BMI25。O以上が肥満、 18.5未満がやせ」ですから、この人は標準体重です。 自分のBMIを計算してみましょう。



いんよう へいせい 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)』

オイスターソース

牡蠣を塩漬けにして発酵させ、旨味を凝縮してつくられたソースです。

(「オイスター」とは「牡蠣」のこと)

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、全くの別物なのでご注意を!



