



給食だより 6月号



令和7年5月29日
練馬区立練馬東中学校
栄養士 河口 由季

体育祭の練習がついに始まりました。6月には体育祭本番だけでなく、期末考査もあります。練習や勉強に集中して取り組むためにも、夜更かしはせず、規則正しい生活を送るようにしましょう。

★ 6月の給食目標 ★ 運動と食生活について考えよう

運動は生活習慣病の予防やストレスの解消などに役立ち、私たちの心身を元気にしてくれます。しかし、運動をすると、エネルギーや水分を消費したり、筋肉が傷つきます。早く回復するためにも、栄養バランスの整った食事を食べるようにしましょう。(詳しくは5月23日に配った給食だより号外を見てください。)

【運動強度(METs)をもとに、運動や生活活動で消費したエネルギーを計算してみよう!】

◆ 運動強度(METs)とは

身体活動の強度を表す単位です。安静時(横になったり、座って楽にしている状態)を「1」とし、身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表します。

◆ 計算式

強度(METs) × 時間(時) × 体重(kg) × 1.05 = 消費エネルギー(kcal)

____(METs) × ____ (時) × ____ (kg) × 1.05 = ____ (kcal)

《例》体重50kgの人が、ウォーキングを1時間行ったときの消費エネルギー

3.5(METs) × 1(時) × 50(kg) × 1.05 = 175(kcal)



ごはん100g(給食の
ごはんの約半分)の
エネルギーとほぼ同じ!

身体活動(安静状態よりも多くのエネルギーを消費する活動)

運動

体力の維持や向上を目的として、
計画を立てて、継続的に行う活動



生活活動

日常生活における家事・
労働・通勤・通学などに伴う
活動



メッツ(METs)表

METs	活動の例
1.0	安静状態
1.8	授業(ノートを書く、グループワークなどを含む)
2.0	料理、洗濯
2.5	ヨガ、ストレッチ
3.0	犬の散歩
3.5	風呂掃除、ウォーキング
4.0	自転車、通勤・通学
7.0	ジョギング

※ 国立健康・栄養研究所 - 改訂版『身体活動のメッツ(METs)表』より作成

5月の使用食材

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	徳島	ほうれん草	埼玉	じゃがいも	鹿児島
たまねぎ	北海道、兵庫	チンゲンサイ	静岡	えのき	長野
もやし	栃木	きゅうり、大根	千葉	米	青森
キャベツ	愛知	ごぼう	青森	鶏卵	青森
セロリー、ピーマン	茨城	かぼちゃ、もずく	沖縄	豚肉	群馬、茨城
小松菜	足立区	にんにく	青森	鶏肉	岩手、宮崎
ねぎ	茨城、埼玉	しょうが	茨城	牛肉	栃木