

給食だより 11月号

令和6年11月
和歌山盲学校

1日に必要なエネルギーはどのくらい？

私たちは歩いたり、話したり、心臓を動かしたり、呼吸したりするために毎日、食事からエネルギーを得ています。食事は活動のエネルギーになるだけでなく、体をつくるもとにもなります。



1日に必要なエネルギーは2,000カロリー程度ですが、みんな同じではなく、大人や子ども・性別・動いている量などによって少しずつ違います。

それぞれの食品のカロリー



ごはん(180g)

280kcal



食パン 1枚

170kcal



カレー

790 kcal



オムライス

660kcal



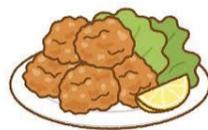
ラーメン

630kcal



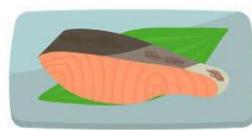
寿司

500 kcal



からあげ

290 kcal



焼き魚

100 kcal

生徒が考えた「鯨メニュー」が



給食に登場します！！

生徒が考えたメニュー

- 鯨肉のネギ塩炒め
- 鯨のオーロラソース
- 鯨肉のトマト煮込み

11月の給食では「鯨のオーロラソース」と「鯨のトマト煮込み」が登場します。

さらに、3つの中でもう一度食べたいメニュー投票を実施します。その結果、1位になったメニューをもう一度給食で提供します！！

1日に必要なエネルギーの目安

年齢	男性		女性	
	活動量		活動量	
	少ない	ふつう	少ない	ふつう
8歳～9歳	1,600kcal	～ 1,850kcal	1,500kcal	～ 1,700kcal
10歳～14歳	1,900kcal	～ 2,600kcal	1,800kcal	～ 2,400kcal
15歳～17歳	2,500kcal	～ 2,900kcal	2,100kcal	～ 2,300kcal
18歳～64歳	2,300kcal	～ 2,800kcal	1,700kcal	～ 2,000kcal