

# 給食試食会

平成29年6月15日

## ☆学校給食

学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、行事食や郷土食などを取り入れながら、旬の食材や地場産物を使用してつくっています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。

## ☆本日の献立

- ①主食・・・ごはん
- ②主菜・・・かじきのフライ
- ③副菜・・・かぼちゃのそぼろ煮  
ほうれん草の和え物  
果物（メロン）
- ④汁物・・・けんちん汁、牛乳



- ① 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ② 主菜はタンパク質が多く、体をつくります。
- ③ 副菜は、ビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④ 汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

## ☆健康な体をつくる食事の仕方



### ■1日3食、栄養バランスよく食べる

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

### ■ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

### ■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。

## ☆気をつけたい水分補給

甘いジュースやスポーツドリンクは、飲みすぎると糖分のとり過ぎになったり、むし歯になったりしてしまいます。清涼飲料の飲み過ぎには十分気をつけましょう。普段の水分補給は水や麦茶で十分です。

ジュース

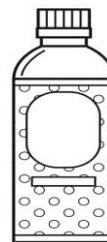
炭酸飲料

スポーツ飲料

低カロリー飲料



約56g



約55g



約34g



約29g

500mlあたりの砂糖の量