



きゅうしょくだより



令和5年 桑折町学校給食センター（7月発行）


バイキング給食

今年度も小学校でバイキング給食が始まりました！
半田醸芳小学校5年生は宿泊学習にむけて、
「主食・主菜・副菜」をバランスよくとることを学びました。



気をつけたい夏休みの おやつとり方

おやつの望ましいエネルギー量は、1日の摂取カロリーの10%が目安とされています。
性別や年齢、1日の活動量で変わりますが、
およそ100~200kcalとなります。

0~ 100kcal	 バナナ1本	 みかん1個	
100~ 200kcal	 プリン1個 (100g)	 ゼリー	
200~ 300kcal	 ドーナツ1個	 アイスクリーム 1個	 炭酸飲料 1本(500ml)
300~ 400kcal	 ショートケーキ 1個(80g)	 カップラーメン 1個(75g)	 板チョコレート 1枚(65g)

食べ放題は取り放題じゃない！



料理を自分で選ぶ「食べ放題」であっても、食べきれないほどたくさんの量を取ってはいけません。食べられる分だけを皿に取ります。また、主食・主菜・副菜（汁物を含む）をそろえて、栄養バランスがよくなるように料理を選ぶことが大切です。

<出典：「家庭とつながる新食育ブック④」少年写真新聞社>

エンピティカロリーとは、

「カロリーは高いのにもかかわらず、**栄養は空っぽ**」

という意味です。

脂質や糖類がほとんどで、ビタミンやミネラルといった身体に必要な栄養素が極端に少ない、食品や飲料のことです。

甘いお菓子やジュース、カップラーメン、菓子パンなどでおなかを満たすような食事を長期間続けていると肥満や便秘、生活習慣病など様々な病気の原因となります。

夏休みも給食の食事をお手本に、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう！

