

7月給食だより

令和6年度 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。
釧路小学校の4年生は、初めてのバイキング給食に大喜びでした。



主食・主菜・副菜をそろえて、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あることを学びました。



主食

主菜

副菜

デザート

おやつについての食育



釧路小学校4年生で、6月3日に「おやつについて」の授業を行いました。



ジュースに砂糖が
たくさん入っている！

スナック菓子に
たくさん油が入っている！

福島県では自分手帳を活用した食育を推進しています。

※清涼飲料に含まれている砂糖の量は、表示からわかります。

清涼飲料水 栄養成分表示
100mlあたり

エネルギー 45kcal
たんぱく質 0g
脂質 0g
炭水化物 11g



ジュース1本(500ml)に含まれる砂糖
の量は・・・
100mlあたりの炭水化物の量(g)×5
で求めることができます。

ペットボトル1本(500ml)に含まれる砂糖の量

ポカリスエット	サイダー	午後の紅茶	オレンジジュース
33.5g	55g	38g	55g

1日におやつからとって
もよい砂糖の量の目安
は、約10gです。



砂糖の摂り過ぎは、様々
な病気につながりますの
で、量を考えて摂取しまし
よう！