



# 一週間の給食を写真で紹介します

5月1日（月）



麦ご飯  
味噌豚  
厚焼玉子  
じゃが芋の旨煮  
沢煮椀  
牛乳

<835kcal>

5月2日（火）



山菜ご飯  
水菜と千切大根のごまマヨ和え  
甘夏みかん  
鶏団子のスープ  
柏もち  
牛乳

<794kcal>



5月3日（水）

## 季節の献立☆新じゃがの旨煮

新じゃがは皮が薄く、水分量も多いです。小ぶりの新じゃがいもなら皮をむかずに丸ごと調理がおすすめです。



## 季節の献立☆山菜ご飯

山菜は独特の苦みと滋味に富んだ食材。一年の中でも限られた時期に出来る大地の恵みです。



## 行事食☆柏もち

柏餅は昔から端午の節句に供物として食べられているお菓子です。

5月4日（木）



5月5日（金）



## お菓子に含まれる

### 脂質の量を知ろう！

身近にあるお菓子に、どのくらい脂質が入っているのかを調べてみました。お菓子に含まれる脂質の量は、栄養成分表示で知ることができます。

ポテトチップス1袋60gには21.6g、ドーナッツ1個には30.7gの脂質が含まれていることがわかりました。ほかにもシュークリームやアイスクリームなどにも脂質が多く含まれています。

脂質は、わたしたちにとって大切な栄養素ですが、摂りすぎると肥満だけではなく、脂質異常症などの生活習慣病になるおそれがあります。

脂質を摂りすぎないようにするために、栄養成分表示で脂質量を見て、お菓子を選ぶようにしましょう。

