



一週間の給食を写真で紹介します

5月20日（月）



体育祭振替



5月21日（火）



麦ご飯
 いわし甘露煮
 れんこん入り平つくね
 野菜ともやし炒め物
 団子汁
 牛乳 <791kcal>

蓮根には、コラーゲン合成に欠かせないビタミンCが多く、皮膚の新陳代謝を活発にして、シミや肌荒れの防止に役立ちます。抗高血圧作用が期待されるパントテン酸も豊富です。

5月22日（水）



わかめご飯
 うどん麺
 丸天
 キャベツと白す干の炒め物
 きつねうどん
 牛乳 <791kcal>

きつねうどんのきつねは、揚げが狐の好物ということから名付けられたと言われています。



5月23日（木）



ワンローフパン
 ブルーベリージャム
 バイクドエッグ
 チキンカツ
 野菜ときのこのバター醤油炒め
 ミートボールシチュー
 牛乳 <791kcal>

きのこはヘルシーなダイエット食材です。また、血中のコレステロールや血糖・血圧の調整してくれるので、生活習慣病の予防に欠かせません。



5月24日（金）



麦ご飯
 ビビンバ丼
 焼売
 中華サラダ
 ナタデココフルーツ
 牛乳 <801kcal>

ビビンバは韓国料理の一つで、ご飯の上にナムルや肉、卵などの具をのせた韓国風混ぜご飯です。「ビビン」が混ざる、「バ」がご飯の意味です。

糖質は大切なエネルギー源

糖質はごはんやパン、めんなどに多く含まれ、体内で消化されてブドウ糖になり、脳や体のエネルギー源になります。成長期はエネルギー源の必要量が増えるので、とても大切な栄養素です。

ごはんなどの主食をとらない食事のことを「糖質制限食」といいますが、糖尿病の治療やダイエットの方法として話題になっていますが、糖質の少ない食事は、死亡リスクが高いという研究結果もあります。また、成長期の無理なダイエットは、将来の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

成長期に身長伸びに合わせて体重が増えることは健康のあかしです。毎日を元気に過ごすため、毎食必ず主食をとって栄養バランスをととのえ、しっかりエネルギー補給をしましょう。

