



一週間の給食を写真で紹介します

5月19日 (月)	5月20日 (火)	5月21日 (水)
 <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">体育祭予備日</p>	 <p>麦ごはん ハンバーグ (きのこソース) アスパラのソテー チンゲン菜のミルクスープ 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><829kcal></p> <p>ちんげん菜は中国野菜の中でも身近な野菜の1つ。 β-カロテン・カルシウム・ビタミンCが豊富に含まれています。</p>	 <p>パインパン きのこの和風スパゲティ ごぼうメンチカツ 野菜とツナのソテー 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><747kcal></p> <p>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・血圧の調整をしてくれるので、生活習慣病の予防に欠かせません。</p> 
 <p>麦ご飯 鱸の生姜煮 南瓜のそぼろ煮 チンゲン菜の炒め物 味噌けんちん汁 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><790kcal></p>	<p style="text-align: center; font-size: 1.5em;">写真なし</p> <p>麦ご飯 ガパオライス (具) ブロッコリーの炒め物 揚げ春巻き トムヤムクン 牛乳</p> <p style="text-align: right;"><849kcal></p>	<p>糖質は大切なエネルギー源</p> <p>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。</p> <p>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。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。</p>
<p>ちんげん菜は中国野菜の中でも身近な野菜の1つ。 β-カロテン・カルシウム・ビタミンCが豊富に含まれています。</p>	<p>アジアの料理☆ガパオライス ガパオライスは、肉と野菜を炒め合わせてオイスターソースやナンプラーなどで味付けしご飯にかけて食べる、日本でも人気のタイ料理です。</p> 	<p>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。</p> 