一週間の給食を写真で紹介します

5月5日（月）

5月6日（火）

振替休日

5月7日（水）

麦ご飯
ビビンバ（丼）
れんこん入り平つくね
中華風スープ
ラ・フランスゼリー
牛乳

＜810kcal＞

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」が混ぜる、「バ」がご飯の意味です。

5月８日（木）

麦ご飯
高野豆腐の八目煮
竹輪の磯部揚げ
南瓜のサラダ
フルーツ和え
牛乳

＜906kcal＞

南瓜には日本南瓜、西洋南瓜、ペポ南瓜の三種類に分けられ、現代の主流は、ほくほくして甘みの強い西洋南瓜です。栄養価の高さは、野菜の中でもトップクラスで、特にカロテンが豊富です。

5月9日（金）

食パン
いちじくジャム
野菜コロッケ
洋風おから
ポークビーンズ
牛乳

＜773kcal＞

ポークビーンズはアメリカの家庭料理の一つです。白いんげん豆と豚肉をトマト味で煮込んだものです。南北戦争時代に、アメリカの陸軍の食事として缶詰で支給されたのが始まりと言われています。

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。