



一週間の給食を写真で紹介します

| 5月4日（月） | 5月5日（火） | 5月6日（水） |
|--|--|--|
| <p style="text-align: center;">みどりの日</p> | <p style="text-align: center;">  </p> | <p style="text-align: center;">振替休日</p> |
| 5月7日（木） | 5月8日（金） | |
|  <p> 山菜ご飯 水菜と切干大根のサラダ みかん缶 豚汁 たい焼き 牛乳 </p> <p style="text-align: right;"><837kcal></p> |  <p> 麦ご飯 高野豆腐の八目煮 竹輪の磯辺揚げ すまし汁 牛乳 </p> <p style="text-align: right;"><798kcal></p> | <p>お菓子に含まれる 脂質の量を知ろう！</p> <p>身近にあるお菓子里、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。</p> <p>ポテトチップス1袋60gには21.6g、ドーナツ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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>  |
| <p style="text-align: center;"> 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です。一年の中でも限られた時期に出来る大地の恵みです。 </p> | <p style="text-align: center;"> 高野豆腐は、豆腐を凍結低温乾燥させた保存食。 先人の知恵が詰まっています。 </p> | |