



炭水化物について

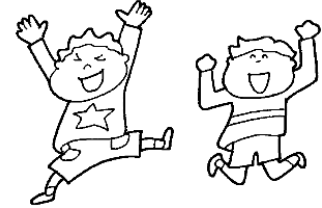
炭水化物は糖質と食物繊維に分けられます（食物繊維は10月に紹介）。

糖質はおもにエネルギーのもとになる栄養素です。1gあたり約4kcalのエネルギー源になり、たんぱく質や脂質よりも消化・吸収のスピードが速く、即効性のあるエネルギー源といわれています。

炭水化物のはたらき

①体を動かす

糖質は私たちが毎日歩いたり体を動かしたりするためのエネルギー源になります。車でいうとガソリンと一緒にです。



②集中力を高める

ブドウ糖（体内で糖質が分解されたもの）は脳の唯一のエネルギー源になります。糖質が多く含まれている食品をとることで、脳をすっきりさせ勉強に集中することができます。



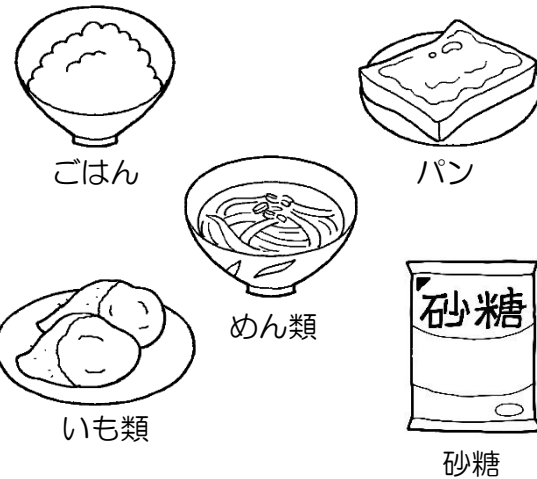
1日にとりたい量

炭水化物の摂取の目標量は、エネルギー量の50～65%です。エネルギーの半分以上を炭水化物からとることが目標とされています。



炭水化物を多く含む食品

炭水化物は、穀類やいも類、砂糖などを使った食品や料理に多く含まれています。



朝食はたいせつ

朝起きたときは、夕食から長時間経っているので脳のエネルギーが不足しています。朝食で炭水化物の多い主食をしっかりとりましょう。

とりすぎに 要注意！

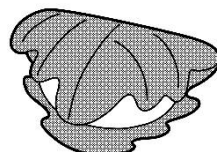


糖質を必要以上にとりすぎると、エネルギーとして使われずにあまったものは体脂肪にかわってしまいます。そして肥満や生活習慣病になるリスクが高まります。特に、甘い清涼飲料や菓子のとりすぎに気をつけましょう。

♪今月のイチオシメニュー♪

【5月1日 子どもの日 メニュー】

5月5日は子どもの日です。一足お先に給食でこどもの日をお祝いします。たけのこは成長が早いことから『たけのこのように早く大きくなってほしい』という願いが込められて子どもの日に食されます。また、カツオやブリといった魚も縁起が良いとされます。今年は六花亭のかしわ餅も登場します！お楽しみに♪



【5月13日 のり弁】

のり弁が初登場します！昆布入りのごはんのにりをのせて、白身魚ときんぴらをのせたら…オリジナルののり弁が完成！何をどれくらいのせるかは気分次第♪様々な味の組み合わせを楽しんでいただきます。オリジナルののり弁を作って楽しく食べましょう♪

