

* 給食だより *

令和7年度 2学期号

夏休みも終わり、2学期がスタートしました！

給食も再開し、1学期同様おいしい給食を提供していきますのでよろしくお願いします。

今回の給食だよりは、9月が『食生活改善普及運動期間』となっていることにちなみ、いつもの食生活を自分自身で振り返り、改めて考えることがテーマとなります！



Q1. お菓子や菓子パンなどを食事の代わりにしていませんか？

お菓子やアイス、菓子パンなどはコンビニやスーパーで手軽に買えるものですが、油や糖が多いものもあり、なかには菓子パン1個でお弁当のエネルギーに近いものもあります。量や内容を考えて食べないと、食事よりカロリーをとることになり、かえって太ることも

※七訂食品栄養成分表 参照

(例)



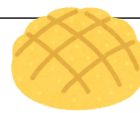
ミルクチョコ
50 g (1枚) 275kcal

ポテトチップス
60 g 325kcal



ドーナツ (イースト)
60 g (1個) 227kcal

メロンパン
50 g 275kcal



バニラ(ラクト)アイス
180 g 391kcal

ちなみに…夜間学校生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準ではエネルギー**860kcal**としています。

ポイント

* 内容をかんがえよう！

朝や忙しい時間など、どうしても食事ができないときは、おにぎり・ヨーグルト・バナナ・具たくさんスープ等で足りないエネルギー補給を！



* 栄養成分表示を活用しよう！

包装されている加工食品にはたいてい (例)

栄養成分表示が書かれています。

参考にしてみましょう！

栄養成分表示 1/パック125mlあたり	
エネルギー	56 kcal
たんぱく質	0 g
脂質	0 g
炭水化物	13.9 g
一糖類	12.3 g
食塩相当量	0.06 g

Q2. 野菜を食べていますか？



野菜は1日あたり **350 g 以上** とることが目標です。

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれているため、生活習慣病の予防に役立つことが期待されています。

普段の食事の中で意識を持つことで、**今よりも多く野菜をとるようにしましょう！**

こんな工夫で野菜がとれます！

コンビニやスーパーで買えるサラダも便利です。



ラーメンより
五目ラーメンやタンメンを選ぶ！



付け合わせなどの添えてある野菜も残さず食べる！